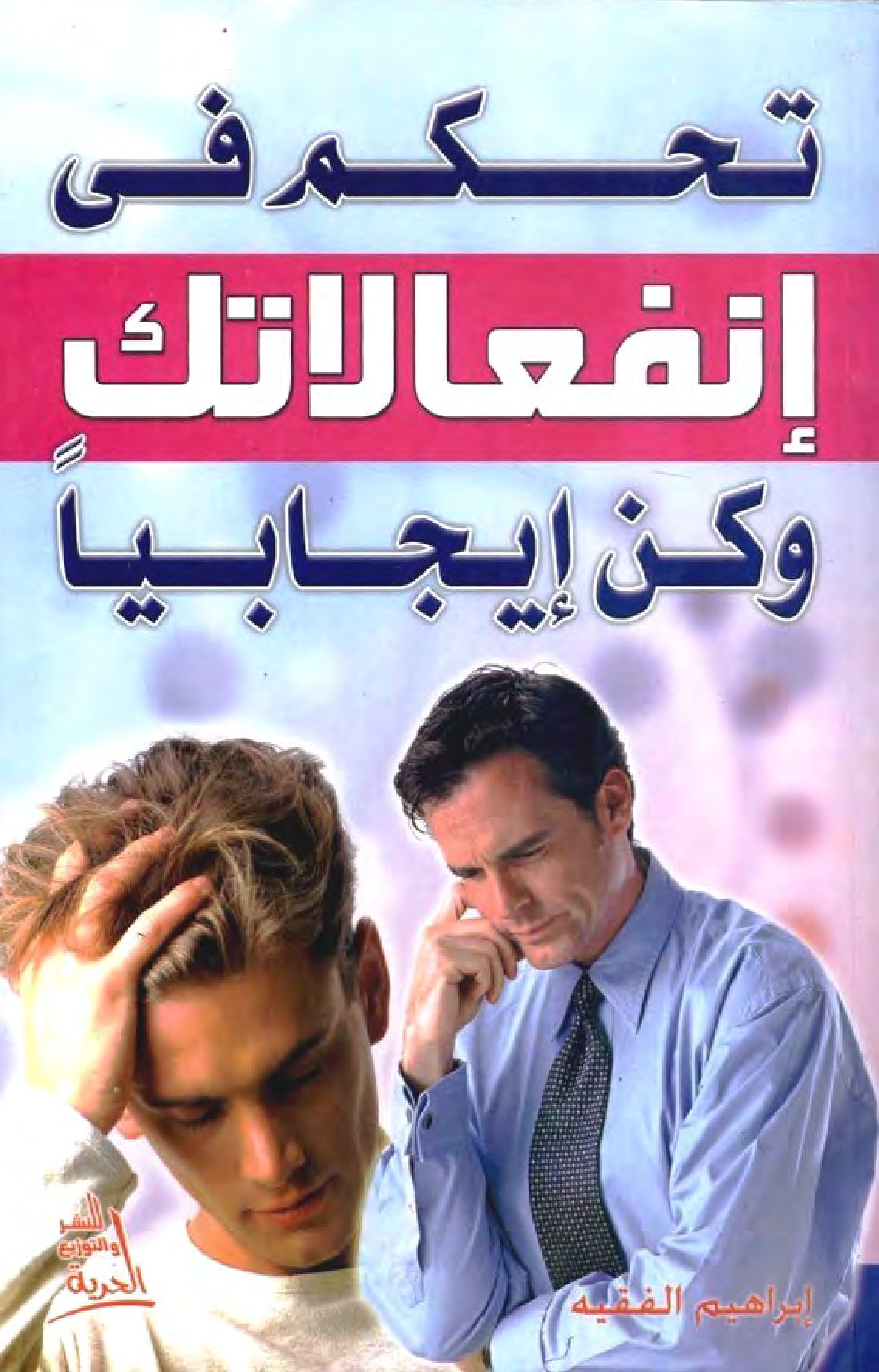

تحكم فى
إنفعالاتك
وكن إيجابياً
للنشر والتوزيع
الحرية
إبراهيم الفقيه



تحكم فى انفعالاتك

وكن إيجابيا

إعداد

ابراهيم الفقيه

الحريــة
3 ميدان عرابى وسط البلد ـ القاهرة
للنشر والتوزيع
0123877921 - 25745679

اسم الكتاب	تحكم فى انفعالاتك وكن ايجابياً
تأليف	ابراهيم الفقيه
الناشر	الحرية للنشر والتوزيع
	٣ ميدان عرابى وسط البلد ـ القاهرة
	ت: ٢٢٦١٥٦٤٦ ـ ٢٥٧٤٥٦٧٩
	م: ١٢٣٨٧٧٩٢١.
رقم الإيداع	٢٠٠٨/٧٣٤٣
الترقيم الدولى	977 - 5832 - 43 - 10

مطبعة زهران
16 ش الدرديري - الأزهر
تليفون: 554 7 510 2 (202) 002
فاكس: 1 30 40 51 2 (202) 002
• 208 02 02 (012) 002

الحرية 3 ميدان عرابى وسط البلد ـ القاهرة
للنشر والتوزيع 0123877921 - 25745679

تحكم فى انفعالاتك وكن إيجابياً

كيف تعيش هادئ الأعصاب؟

أثبت الطب الحديث أن كثيرا من الأمراض العضوية كارتفاع ضغط الدم والذبحة الصدرية والبول السكرى وقرح المعدة وتقلص القولون والربو والارتكاريا والصداع تنشأ فى كثير من الأحيان من الاضطرابات العصبية. وقد أمكن شفاء كثير من هذه الحالات بالعلاج النفسى بعد أن فشلت فيه جميع الوسائل الأخرى. وتظهر هذه الأمراض أو بعضها فى الشخص المنطوى على نفسه ذى المزاج المرهف، إذا تعرض لصدمات نفسية، شديدة ولم يتمكن من التغلب عليها، وحينئذ تتوتر أعصابه فتضطرب وظائف جسمه، وغالبا ما تتركز الأعراض فى عضو من أعضاء جسمه خصوصا إذا كان هذا العضو ضعيفا فى الأصل.. واذكر حالة صديق من رجال القضاء كان يعانى أزمة نفسية شديدة ولم يتمكن من التغلب عليها بسبب تخطيه فى الترقية فأصيب بذبحة صدرية عنيفة كادت تودى بحياته، فلما أنصف ونال الترقية هدأت أعصابه وشفى من مرضه.

ولكى تعيش بأعصاب سليمة ارجع إلى هذه الوصايا:

١- تجنب التفكير المستمر والعمل المتواصل طول النهار والليل، وإن كان عملك غير محدد أو مقيد بوقت وكنت نشطاً دؤوباً مخلصاً لهذا العمل أو حريصاً على زيادة كسبك منه.. فاحرص على أن تسترخى وتستجم مرات أثناء هذا العمل ولو لفترات قصيرة.

٢- عليك أن تخلد إلى الراحة من أعمالك ومشاغلك كلما سنحت لك الفرصة، وعليك أن تغتنم عطلة آخر الأسبوع والعطلات الصيفية لتحقيق ذلك.. واقض هذه الفترات بعيدا عن محيط عملك، فى رحلات بعيدة، فإذا عدت إلى عملك كنت هادئ البال نشيطاً..

٣- آلام الرأس والصداع كثيراً ما تكون إنذاراً لك، يجب عليك من بعده أن تبطئ خطاك بعض الشئ وأنت سائر فى موكب الحياة وتعطى جسمك حقه من الراحة.

٤- إذا كنت تستيقظ متعباً، فالسبب الأول لذلك غالباً إنك تذهب إلى الفراش فى ساعة متأخرة، وينبغى أن تعود نفسك على النوم المبكر.

٥- سرعة غضبك دليل على أنك تبذل مجهوداً أكثر مما ينبغى، أو أنك تبذل مجهوداً أكثر، أو أنك كسول أكثر مما ينبغى، وعليك أن تعتدل حتى لا يؤدى اضطراب أعصابك إلى اضطراب جهازك الهضمى أو أن يصبح جسمك مرتعاً خصباً لأمراض القلب وضغط الدم وغيرها. إن الغضب واليأس هما أعدى أعداء أعصابك، ويجب عليك أن تتغلب عليهما بإزالة أسبابهما وبقوة إرادتك وإيمانك.

٦- القلق شبح مفزع يمكن إبعاده بالتدريب على الهدوء والتفكير المنطقى روض نفسك على أن تعيش ليومك الذى أنت فيه وحده، ودع التفكير فى الغد فإنه ليس ملكاً لك. إن ترابط الأفكار يلعب دوراً كبيراً فى إثارة القلق عند المتشائمين.. فهذا رجل يسمع أن زميلاً له قضى نحبه على أثر إجراء جراحة له تاركاً أطفاله لا يجدون ما يقتاتون به، فيخيل إليه أن مثل هذا المصير ينتظره هو وأطفاله.. وهذه سيدة سمعت أن صديقة لها ماتت أثر ولادة متعسرة، فيستبد بها القلق والخوف.. وهؤلاء المتشائمون يجب أن يتجنبوا رؤية الأشياء المثيرة لهم ومخالطة المغرمين برواية هذه المآسى، والمرح خير معاون على النهوض واستئناف السير كلما تعثر الانسان فى طريق الحياة..

٧- إذا وجدت صعوبة فى تركيز فكرك ففى إمكانك التغلب على ذلك بالتدريب على هذا التركيز.. حدد لنفسك أهدافاً واضحه محددة فى الحياة.. واستخدم أحد التمارين البسيطة كقراءة مقالة فى صحيفة أو فصلاً فى كتاب باستيعاب، ثم محاولة كتابة ملخص واف لما قرأته بعد بضع ساعات،

ومقارنة هذا الملخص بالمقالة الأصلية.. وتفيدك أيضا ملاحظة جميع الأشياء التى تصادفها فى طريقك، وخاصة ما لم يكن منها عادياً مثل نقوش المبانى وألوان طلائها، وملابس الناس، وواجهات المتاجر.

٨- ترجع أكثر حالات الأرق إلى العجز عن إبعاد مشاكل العمل عند التأهب للنوم، علاجاً لهذه الحالة ينبغى أن ينظم المرء أعماله بحيث يؤدى أشقها فى ساعات الصباح التى يكون الجسم فيها فى ذروة نشاطه، ويدع الأعمال السهلة العادية إلى ما بعد ذلك، فإن التدرج فى بذل الجهد يفيد فى كثير من الأحوال، لأنه يتمشى مع تطور طاقة الجسم فى ساعات النهار المختلفة. وإذا كنت مضطراً لأعمال ذهنية شاقة لابد من أدائها فى المساء، فينبغى عليك ان تمشى لمدة ساعة قبل أن تؤديها، وإلا تحاول إذا أرقتك الأفكار بعد ذلك أن تدفعها وتقاوم تيارها الجارف، بل عليك أن تحاول توجيه تفكيرك إلى نوح أخرى، كأن تستمع إلى موسيقى أو تشاهد فقرات فى التليفزيون أو تقرأ فصلاً فى كتاب تحبه.



كيف نواجه ضغوط الحياة
ونتحكم فى الانفعالات؟

ضواغط الحياة كثيرة.. ما فى ذلك شكٌّ.. وهى جزء لا يكاد يتجزّأ من حياة كلّ منّا، ومَنْ يقول لك إنّه لم يتعرّض لأىّ ضغط فلا تصدقه.

والضغوطات إمّا داخلية.. يستشعرها الإنسان من جرّاء الاحتقان النفسى الذى يحصل من كلمة جارحة، أو إهانة، أو إحساس بالعجز والفشل، أو أىّ موقف محرج يترك أثره السلبىّ على النفس فيكدّر صفاءها.

وإما خارجية.. وما أكثرها.. ضغط الدراسة من أجل النجاح.. وضغط المنافسة من أجل التفوّق.. ضغوط الحياة المعيشية وتحسينها.. ضغوط الأسرة وعادات المجتمع وتقاليده، وضغوط الحكومات والأنظمة.. والقائمة طويلة.

فالضغط هو كلّ ما يثقل كاهل الإنسان ويرهقه ويسبِّب له دوّامة من الصراع أو الصداع والألم النفسى، ويؤدِّى إلى الضيق والاختناق مما يضطرنا إلى البحث عن متنفّس أو حلّ نهائى يرفع معه الضغط ويزول.

والضغوط مهما كانت ثقيلة وصعبة وقاسية، فإنّها ليست مما يستحيل إزالته أو رفعه، فحتى الجبال الراسية القاسية تتحطّم وتنسف وتتصدّع، وتُحفر فيها الأنفاق.

انظُر إلى الخلف.. تذكّر موقفاً، أو عدّة مواقف ضاغطة مررت بها.. أين هى الآن؟

ربما عانيت فى رفعها وإزالتها الكثير، وهذا أمر طبيعى، فلكى تدفع أو ترفع شيئاً ثقيلاً لا بدّ من قوّة أو طاقة معيّنة تتناسب وثقل الشئ المدفوع أو المرفوع.. وهى قوّة موجودة فى داخلك.. قوّة مدخرة.. يمكن أن تنهض من رقادها فى

ساعات الشدة والأزمات الخانقة ويعاكسه التحدى الخارجى الضاغط، بتحدٍّ داخلى يساويه فى المقدار، أو يزيد عليه، ويعاكسه فى الاتجاه، وتلك هى المقاومة والصمود.. والصبر.

فعلى مقدار تربية وثقافة وتجربة واستعداد كلّ منّا يتحدّد حجم تلك القوة، فمنّا مَنْ ينهار لأوّل ضغط، ومنّا مَنْ يبقى يقاوم لمرحلة معيّنة، ومنّا مَنْ يواصل المقاومة حتى النهاية. تذكّر تجربة واجهت فيها ضغطاً ما:

- هل شعرت وأنت تواجه الضغط، أنّك اكثر قوّة ومناعة من السابق؟ أى من قبل أن يحاصرك الضغط ويشدّد الخناق عليك؟

- هل شعرت وأنت تنتصر على الضغط، وتخرج مرفوع الرأس، أنّ بإمكانك - كما فتتّ هذا الضغط- أن تفتّت أى ضغط غيره؟

- ألم تعطك تجاربك فى مواجهة الضغوطات المختلفة صورة أخرى عن (الضغوط) نفسها، وعن شخصيتك أيضاً؟

- أما رأيت - مثلا - أنّ بعض الضغوط أقلّ حجماً من المتصوّر، وأنّ بعضها وهميّ تنتجه الخيالات، وأنّ بعضها يحتاج إلى شئ من الوقت حتى يزول، وأن قسماً رابعاً يحتاج إلى مساعدة الآخرين لرفعه؟

إنّ الإجابة عن هذه الأسئلة سوف تساعدك فى معرفة ما يلى:

أ - إنّ الاستجابة السلبية للضغط تقهرك وتذلّك، وتوقعك فى أسر الأشياء الضاغطة أو الأشخاص الضاغطين، وبالتالى تجعلك تشعر بالصغار والضعف والانهيار.

ب - إنّ تقديم التنازل أمام أى ضغط سوف يجرّ إلى المزيد من التنازلات التى تحطّمك أو تحطم معنوياتك شيئاً فشيئاً، وتلك هى سياسة الخطوة خطوة، وهى سياسة الاستدراج الشيطانية: (ولا تتّبعوا خطوات الشيطان)، (إنّما استذلّهم الشيطان ببعض ما كسبوا)، (الذى يوسوس فى صدور الناس).

ج- إنّك إذا استجبت للضغط فإنك بذلك تعطى الفرصة للمستغلين والابتزازيين والانتهازيين والمتلاعبين بالعقول والعواطف أن يصادروا شخصيتك فى أىّ وقت يشاءون لأنّهم قد عرفوا من أين تؤكل الكتف، ومن أىّ نقاط الضعف ينفذون إليك.

ولذا لا بدّ من أن تتعلّم كيف تقول (لا) للضغوط السلبية. وهذا ما سنتعاون معك فى مناقشته، والوصول إلى الطرق العلمية فى مواجهته.

(لا) للضغوط السلبية:

كلمة (لا) صغيرة فى لفظها وكتابتها، لكنّها كبيرة فى معناها ومغزاها.

هى ضغط أو تكثيف لرفضك وإبائك وممانعتك، فلا تستهن بمقدرتها على إنقاذك فى المواقف المحرجة والضاغطة سواء التوريطية، أو الترهيبية، أو الترغيبية.

لقد كان أوّل شئ علّمه رسول الله ﷺ للناس المشركين الذين جاء يدعوهم إلى توحيد الله هى هذه الـ (لا) حيث خاطبهم بالقول: (قولوا لا إله إلاّ الله تفلحوا).

إنّها سلاحك الذى به تقاتل الضغوط السلبية صغيرة كانت أو كبيرة، ولا تنس أنّ بعض الضغوط الصغيرة إذا استهنت بها، ولم تقل لها (لا) فإنّها تكبر وتستفحل وتنشط لافتراسك حتى تغدو ضغوطاً كبيرة قد تعجز عن مواجهتها.

قل (لا) لأىّ ضغط سلبىّ، مهما كان شكله ونوعه وحجمه والمصدر الذى يأتى منه.. فكما أنّك تتدرّب على حمل الأثقال لبناء عضلات متينة مفتولة، فإن (لا) تحتاج إلى تدريب حتى تصبح عضلات الإرادة قويّة متماسكة.. بمعنى أن تكون رافضة، مقاومة، ممانعة.

كن صادقاً مع نفسك وقيمك وأهدافك، ولا تجامل أحدا على حسابها. هل ترضى أن تجامل الآخرين - من السادرين فى غيّهم - بأن تدخل فى حلقة

اغتياب، وأنت تعلم أن الله يبغض الغيبة والمغتابين ويصف المغتاب بأنّه آكل لحم أخيه ميتاً؟ كيف إذن تتيح لهم أن يستدرجوك لمواقع الزلل والوقوع فى مطبّ المعصية قولاً كانت أو عملا؟

ولكى تقول (لا) بالفم الملآن، لابدّ أن تتحمّل مسؤولية موقفك ونتائج عملك بشجاعة فـ (لا) مكلفة.. ولها ضريبة باهظة، لكن فوائدها جليلة ونتائجها باهرة.

من السهل عليك أن تقول (نعم) لأىّ ضغط سلبى، فليس فى ذلك جهدٌ يذكر أو عناء يُطلب، ولكنّ الضُعفاء هم مَنْ يقولون (نعم) دائماً حتى إذا لم يقبلوا بشئ، أو لم يكن يروق لهم. ولـ (نعم) وجهان:

(نعم) إذا كنت مقتدراً على أداء شئ، وطلب منك ذلك، ولم تترك استجابتك أى مردود سلبى عليك، فـ (نعم) هنا حلوة، لكنّها دين، أى أنّك إذا قلت لشئ نعم فعليك أن تفى باستجابتك، كما لو يقال لك انّك لطيف المشعر، محبوب من الجميع، فلو تدخلت فى الإصلاح بين صديقين متنازعين، وقلت (نعم) فلا بدّ من أن تسخِّر وجاهتك فى إصلاح ذات البين بينهما.

هذه (النعم) إيجابية، وهناك (نعم) سلبية، وهى نوع من أنواع الاستجابة للضغط، فقد تستجيب للضغط وأنت مكره، وقد تستجيب للضغط ولا إكراه عليك، وتلك هى الـ (نعم) المذمومة، فلأنّك - مثلاً - رأيت بعض الشبان يدخّنون، رحت تدخّن تقليداً لهم وليس بضغط أو تشجيع منهم، فأنت قلت (نعم) من غير أن يُطلب منك أو تُكره على قولها. ومع ذلك فقول (لا) صعب.. لأنّه يعنى الرفض والمقاومة، والرفض - فى العادة - ممقوت. فإذا لم تستجب لبعض رغبات النفس الهابطة، فربّما ألحّت عليك، وعاونها الشيطان فى تحبيب الرغبة، وأنّك لست مضطراً لحرمان نفسك من هذه المتعة أو تلك اللّذة.

والرفض ممقوت أيضاً من قبل الضاغطين الذين يعرضون عليك الاستجابة لرغباتهم أو طلباتهم فتصدّهم بقولك (لا) وربما مارسوا عليك ضغوطاً أخرى

حتى يخضعوك لإرادتهم. تذكّر أنّ الكبار.. أصحاب النفوس الكبيرة.. والإرادات العظيمة.. والمقاومين الأبطال لم يصبحوا كذلك بلمسة سحرية.. لقد قالوا - فى أول الأمر - للضغوط الصغيرة (لا) وحينما نجحوا فى رفضها وقهرها، كانوا على أتمّ الاستعداد لرفض وقهر ما هو أكبر منها.

الضغوط الخارجية:

لا يمكن حصر الضغوط الخارجية بنقاط محدّدة، ففى كل يوم قد يواجهك تحدٍّ أو ضغط جديد، وبالتالى فأنت تزداد فى كلّ يوم قوّة ومناعة وصلابة، بما يستنفره الضغط الجديد من قواك الكامنة المدخرة، وقديماً قيل (الضربة التى لا تكسر الظهر تقوّيه).

ولكننا - على سبيل المثال لا الحصر - يمكن أن نستعرض بعض تلك الضغوط، وكيفيّة مواجهتها:

١- ضغوط الأسرة: فلكلّ أسرة نظامها الحياتى، ولكلّ عائلة برنامجها وقيودها والتزاماتها، وهى تؤثر - بلا أدنى شك - على قرارات الشاب أو الفتاة اللذين يجدان فى أحيان كثيرة أنّ عليهما أن يمتثلا لتلك الضوابط والقيود، مما يشكّل ضغطاً على بعض حرّيتهما، وبعض قراراتهما، وبعض اختيارتهما.

ولابدّ من التنبيه، أنّ ضغوط الأسرة ليست كلها سلبية، ففيها أيضاً الإيجابىّ الذى يصبّ فى مصلحة الشاب أو الفتاة، والنابع من الحب والشفقة والحرص عليهما، والتقدير لحداثة عهدهما بالتجربة.

فمن الضغوط البيتية التى يواجهها بعض الشبان والفتيات، ضغوط تمارس عليهم فى اختيار الفرع الدراسى الذى يريدون الدخول فيه. ومع أنّ هذه المشكلة راحت تتقلّص فى الكثير من الأسر - نتيجة الوعى الثقافى والاجتماعى المتزايد - لكنّها ما زالت فى أخرى قائمة إلى اليوم، وقد تحدث فى بيوت وأسر يتمتع فيها الوالدان بمستوى ثقافى جيِّد.

فالشاب يرغب فى كلّية الآداب والأب يطالبه بكلّية الطبّ، والفتاة ترغب بالتعليم وأمّها تضغط عليها بالهندسة، وهكذا. ولم يلتفت بعض هؤلاء الآباء والأمّهات إلى حقيقة واقعة، وهى أن عدداً لا يستهان به من المستجيبين لضغوط الأهل فى هذا الجانب، فشلوا فى اختصاصاتهم أو فروعهم التى دخلوها رغماً عنهم، أو لم يكونوا - فى الأقلّ - من المبدعين المتفوقين فيها.

ولذا، فلابد من حوار عقلانىّ هادئ يخوضه الأبناء مع أسرهم وإقناعهم برغباتهم هم، وأنّ الإملاءات لا تؤدى إلى نتائج طيّبة. وإذا كان الشاب أو الفتاة على قناعة تامّة بما يريدان، فإنّهما سوف ينجحان فى إقناع والديهما فى رغبتهما الشديدة بهذا الفرع التخصصى أو ذاك. أما إذا كانت القناعة ناقصة أو مهزوزة، أو لم يكن الشاب أو الفتاة يعلمان ماذا يريدان بالضبط، فإنّ قناعة الأبوين هى التى تفرض نفسها فى مثل هذه الحالات.

وقد تأتى الشاب أو الفتاة الحاجة إلى وساطة آخرين مؤثرين لاقناع الأهل بالتراجع عن ضغوطاتهم السلبية، كأن يقوم العم أو الخال أو صديق مخلص للعائلة فى التفاهم مع الأبوين فى المشروع الدراسى، وأنّهم قد يكسبون طبيباً لا يشكل سوى رقم عادى فى قائمة الأطباء الطويلة العريضة، لكنهم يخسرون أديباً بارعاً قد يفوق الأقران فى أدبه. ولابدّ من الالتفات إلى أن الضغط عادة لا يكون علمياً بل هو مادىّ بحت، أى ليست الغاية هى أن نحصل على طبيب يداوى الناس ويعالج أمراضهم ويسكّن آلامهم، بل على مهنة تدرّ مالاً أكثر وربّما أوفر، الأمر الذى يتطلب ثقافة أعمق فى تقدير الإبداع والموهبة والميل النفسى لهذا الاختصاص أو ذاك.

ولا يخفى أنّ الأبوين اللذين يمارسان الضغط باتجاه معيّن، يقعان هما أيضاً تحت ضغط آخر، وهو ضغط الثقافة الاجتماعية العامّة التى تقوم على تفضيل الطب والهندسة على ما سواهما من مهن أو حرف.

ومن الضغوط الأسريّة، التدخل فى مسألة الزواج واختيار زوج أو زوجة

المستقبل، حتى مع عدم قناعة هذه أو ذاك باختيار الأهل.

وقد لا يكون الضغط بالغ الشدّة، لكنّ مجرد شعور بعض الأبناء والبنات أنّ الأب أو الأم أو كليهما غير راضين عن اختيارهما، قد يجعلهما تحت ضغط نفسى ربّما يدفعهما إلى التنازل عن قرارهما واختيارهما، والنزول عند رغبة والديهما.

أمّا فى حالات العناد والإصرار على الزواج ببنت العم، أو الخال، أو زواج الفتاة بابن عمّها أو ابن خالها، فإنّ الضغوط قد تصل إلى درجة براءة الذمّة أو المقاطعة، أو خلق المشاكل والمتاعب، مما يجعل من مشروع يفترض له أن يكون سعيداً، وهو مشروع الزواج، غصّة فى قلب الشاب أو الفتاة.

ولقد كان الإمام جعفر الصادق عليه السلام مقدراً لخطورة هذا الضغط على حياة الشباب، عندما جاءه شاب، وقال له: أبواى يريدان تزويجى ممّن لا أهوى، وإنّى لأرغب بالزواج من فتاة أخرى أهواها، فقال له الإمام عليه السلام: (خذ ما هويت واترك هوى الوالدين).

فالنظرة هنا فى المدى البعيد، فقد أرضى والدىّ فى بداية الزواج لأننى استجبت لضغطهما فى الزواج بمن يريدان، لكننى سوف أغضب نفسى فى حياتى الزوجية التى ربّما تنتهى إلى الطلاق فى حال عدم الانسجام والتوافق.

وترخيص الإمام عليه السلام باختيار الشاب الفتاة التى يُحبّ، وترك اختيار الوالدين يدلّل أنّ ذلك ليس معصية لهما، وإنّما رفض لضغط سلبى لا معنى له سوى إملاء الإرادة.

ولقد أباحت الشريعة الإسلامية للفتاة التى يُمارس الضغط الأسرى عليها فى الزواج بمن لا ترغب، أن تتحلّل من عقد الزواج المكرهة عليه، وأن تتزوّج من تختار، ولا يحق لولى أمرها أباً أو جداً أو حتى أخاً أن يفرض عليها مَنْ لا تحب، بل يعتبر العقد فى مثل هذه الحالات باطلاً.

ومن ضغوط الأسرة أيضاً، اختيار نوع العمل، وهو مشكلة شبيهة بمشكلة

اختيار الفرع الدراسى. وقد يميل الشاب أو الفتاة إلى ممارسة عمل يقع ضمن نطاق هوايتهما أو رغبتهما الخاصّة، وقد تختلف أو تتقاطع رغبة الأب أو الأم مع رغبتهما، مما يجعلهما - أى الوالدين - يمارسان شتى الضغوط النفسية والعاطفية عليهما من أجل التراجع عن العمل المرغوب والانخراط فى عمل يفضلانه عليه.

ونتائج مثل هذا الضغط كنتائج الضغط على اختيار الفرع الدراسى، فقد يؤدى إلى فشل عملىّ وخسارة ومعاناة نفسية وتوتر داخل المحيط العائلى، ما لم يحسم الأمر لصالح الرغبة الذاتية.

٢- ضغوط العشيرة: وفى البلدان أو القرى والأرياف التى لا زالت كلمة العشيرة مسموعة فيها، تتدخل أعراف وتقاليد العشيرة وربّما قناعاتها، فى التأثير على أبنائها وربّما الضغط عليهم فى الاتجاه الذى لا يمثّل قناعة الفرد، مما يمثل الخروج عليها خروجاً على (القانون) العشائرى وعصياناً وتمرّداً عليه.

ومع أنّ بعض أعراف العشائر ليست مخالفة للشريعة ولا للعرف الاجتماعى الذى تسالم عليه الناس أنه من المعروف وليس من المنكر، إلاّ أن كلمة الفصل كلّه لما يقوله الشرع الاسلامى، الأمر الذى يتطلب تعاملاً ذكيّاً محنّكاً مع أعراف العشيرة ونظامها الداخلى وضغوطاتها بما لا يخلق من النزاع الداخلى بين أبنائها والقائمين عليها.

٣- ضغط العادات والتقاليد الموروثة: ليس الأمر مقتصرا على ضغوط العشيرة فى المناطق الضيقة والمحدودة، بل فى المجتمعات المدنية المفتوحة، تجد أنّ هناك جملة من العادات والتقاليد التى توارثها أبناء المدن، حتى أنّها صبغتهم بصبغتها طبعتهم بطابعها، ولكنها - فى كل الأحوال - أخفّ درجة من تلك الموجودة فى القرى والأرياف والمدن الصغيرة.

ويبدو ذلك واضحاً فى المجتمعات التقليدية المحافظة التى تعتبر خروج أبنائها وفتياتها على بعض ما تعارفت عليه تنكّراً وتنصّلاً عن عاداتها وتقاليدها

المخترعة أو المبتدعة، مما يشكل عبئاً على الشبان والفتيات، فالسقوط تحت تأثيرها - لاسيما المختلّف منها - سقوط لشخصية الشاب أو الفتاة، وأنّ التحرر منها يحتاج إلى ثقافة عالية، وجهد حثيث للتغيير، وقدرة كبيرة على الإقناع، والتعامل بحكمة. وكلّما اتّسعت دائرة الوعى تقلّصت دائرة التخلّف.

٤- ضغط الجماعة (الأصدقاء والرفاق): وللأصدقاء تأثيرهم الواضح على الشاب أو الفتاة خاصّة فى مرحلتى المراهقة والشباب، لأنّهم كثيراً ما يقعون تحت سلطة الجماعة وتأثيرها، ويعتبرون الانتماء إليها والانقياد لأوامرها جزءاً مهماً من شخصياتهم.

ولقد كشفت العديد من الدراسات الاجتماعية أنّ حالات الجنون والانحراف والعنف والسرقة وتعاطى الممنوعات كالمخدرات، التى ارتكبها شبان أو فتيات، إنّما كانت منطلقة من التأثير الجماعى على الجانحين.

وتزداد خطورة الجماعة إذا كانت تمارس عملها من خلال حزب أو حركة أو منظمة أو جمعيّة أو حتى عصابة تسخّر طاقات الشباب فى مآرب دنيئة، حتى ليصعب على المنتمين إليها - فى أحيان كثيرة - الإفلات من قبضتها، وحتى لو حاولوا فسيكونون عرضة للتشهير والتسقيط والاتهام وربّما القتل.

ولذلك فالحذر كلّ الحذر من الانخراط فى الجماعات المشبوهة، أو المجهولة الدوافع والأهداف، أو التى تضمّ أشخاصاً سيئى الصيت، والتحقق والتثبّت من ذلك كلّه قبل الإقدام على خطوة الانتماء، وإذا لم يتيسرّ ذلك شخصياً، فبالإمكان التحرى من أشخاص اكثر معرفة وتجربة، وإلاّ فالخروج من بعض هذه التنظيمات المشبوهة سيكون كالخروج من فم التنين.

٥- ضغوط الحكومات المستبدّة: وهى أقوى وأشدّ من الضغوط السابقة، لأنّها ضغوط تُمارس من خلال أجهزة ومؤسسات وإدارات وشعارات وقرارات. وقد يتطلّب التخلّص منها أو تغييرها جهداً جماعياً ليس بمقدور الأفراد المعدودين، مما يجعل الضغط فى ظلّ هذه الحكومات عنيفاً ومن اتجاهات

مختلفة، وقد يضطر الشاب أو الفتاة إلى الانصياع أو الانسياق للجو السياسى العام الضاغط، أو الهروب خارج الوطن، أو الدخول فى دائرة المعارضة، وفى كلّ حالة من هذه الحالات هناك ضغوط معّينة تتفاوت شدة وارتخاء، وقوة وضعفاً.

٦- ضغط الإعلام والإعلان والدعاية: فالإعلام اليوم سلطة، وأيّة سلطة؟! أنّه يدخل بيوتنا طائعاً مختاراً بدون استئذان، أو هكذا رحّبنا به فى كلّ وقت ومن قبل الجميع، فوجد له مكاناً فى الصدارة.

والإعلام يمارس سلطته عبر ضغوط فكرية ونفسية واجتماعية وسياسية وسلوكية كثيرة، وبتخطيط حاذق لا يلبث المشاهد - خصوصاً العادى الذى لا ينطلق من خلفية ثقافية معيّنة - أن يجد نفسه واقعاً تحت سطوته منجرّاً معه إلى حيث ما يريد.

ويتّضح ضغط الإعلام أيضاً من خلال أساليب وصنع الدعاية المركزة والإعلان المشوّق الجذّاب الذى يشغل مساحات واسعة من البث تكاد تفوق التركيز على موادّ البث الأساسية. والإعلان مبنى أساساً على مخاطبة العقل الطفولى والغرائزى لدى الإنسان المشاهد، فكأنّه يقوم بابتزازه علناً وجهاراً وهو راض ومبتسم.

والحقيقة التى لا يعرفها بعض ضحايا الدعاية والإعلان، أنّ الإعلانات فى مجملها تخلق حاجات متصورة أو مصنوعة، وتوحى للمشاهد أو المستمع أنّ خياره هو هذا (أى الشئ المعلن عنه) وهو فى الواقع ليس خياره وإنّما خيار المنتج والمسوّق.

٧- ضغط الإشاعة: وهو ضغط تمارسه الأجهزة السياسية والأمنية والاقتصادية لابتزاز المواطنين وإثقال مشاعرهم بالخوف، والهائهم عن القضايا الكبرى أو الأمور الحيوية، حتى أنّ بعض الأنظمة تعمد إلى جعل المواطن فى حالة قصوى خوفاً من المجهول المرتقب الذى تتفنّن الإشاعة فى تصويره أو التهديد

به، وربّما التنويم والتخدير به أيضاً. ولابدّ للتخفيف من ضغط الإشاعة من دراسة طبيعتها من حيث مفرداتها، ومقدار الحقيقة التى تتضمنها، ومن الذين يروّجون لها، وماذا تستهدف، وماذا يمكن أن تسببه من آثار ومخاطر، وإعلام المغررين أو المأخوذين بها بذلك كلّه، حتى نخلق مصداً بوجه رياحها.

٨- ضغط الإغراء: ليس الإعلام وحده مَّنْ يمارس الضغوط الإغرائية على شبابنا وفتياتنا، ولا الدعاية والإعلان فقط، وإنّما الشارع الذى تتحرك فيه النساء والفتيات أنصاف عاريات، أو يتبرّجن تبرّج الجاهلية الأولى من حيث إظهار الزينة وتنعيم الصوت والغنج وباقى مفردات الإغواء، حتى لقد تحوّلت الأماكن العامّة إلى غرف نوم أو ما أشبه ذلك. فالإغراء سواء كان لشراء بضاعة معيّنة، أو لإشعال غرائز الشبّان والفتيات، أو الدخول فى منتديات أو مقاهى معيّنة، هو وسيلة ضغط كبيرة يتساقط على أعتابها الكثيرون.

وكلّما خفت الرقابة الوالدية والمحاسبة البيتية، وتضاعفت من الجهة الثانية وسائل الضغط الإغرائى التى تشجع عليها بعض الحكومات والأنظمة، انفلتت الغرائز من عقالها، وصعب لجمها وتعذّر، لاسيما فى أوساط الشبان والفتيات الذين لا يجدون سبيلاً إلى التعفّف أو الزواج عن طريق شرعيّ.

لقد أريد ليوسف الشاب عليه السلام أن يقع ضحيّة هذا اللون من الإغراء فى أجواء مشجّعة ومحفّزة وضاغطة يفوح الجنس من كلّ ركن فيها، لكنّه أبى واستعصم وتعفّف والتجأ إلى ركن وثيق: ﴿وَرَاوَدَتْهُ الَّتِي هُوَ فِي بَيْتِهَا عَن نَّفْسِهِ وَغَلَّقَتِ الأَبْوَابَ وَقَالَتْ هَيْتَ لَكَ قَالَ مَعَاذَ اللَّهِ إِنَّهُ رَبِّي أَحْسَنَ مَثْوَايَ إِنَّهُ لا يُفْلِحُ الظَّالِمُونَ﴾ (يوسف: ٢٣) حتى قوله تعالى: ﴿فَاسْتَجَابَ لَهُ رَبُّهُ فَصَرَفَ عَنْهُ كَيْدَهُنَّ إِنَّهُ هُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ﴾ (يوسف: ٣٤).

فقد تخاطبك نفسك - وهى أمّارة بالسوء إلاّ ما رحم ربّى - أن تتحرّش بفتاة تمرّ من أمامك، فتستجيب لأمرها وضغطها، فتسمعها بعض الكلمات غير المؤدّبة.

فإذا ما استجبت لنفس الطلب فى حالة مشابهة وفى وقت لاحق، فإنّك تكون قد ضخّمت - بإرادتك - حجم الضغط عليك، ويمكنك التأكد من ذلك عند ما تجد أنّك لا تستطيع رفض طلب النفس بالتحرّش بفتاة أخرى.

ونفس الشئ يقال بالنسبة للفتاة المستجيبة لضغط التحرّش، فإن سكوتها، أو ابتسامتها، أو التفاتتها، هى أيضاً استجابة لضغط داخلى، وإذا تكرّر ذلك منها فإنّها قد تقع تحت ضغط أسر لا تلبث أن تجد صعوبة بالغة فى الخلاص أو الانفلات من قبضته.

٩- ضغوط الحاجة: ونقول ضغوط لأنّها ليست ضغطاً واحداً، وإنما هى متعددة تزداد بازدياد متطلبات الحياة العصرية المدنية المنفتحة على منتجات السوق العالمية أزياءً وسلعاً وبضائع وأفلاماً وتقنيات عصرية.

فالكمالى اليوم قد تقلّص، أو هكذا راحت أجهزة الدعاية والإعلان تصور ذلك. فكلّ شئ ضرورىّ، حتى غير الضرورىّ، فهم - كما مرّ معنا - يخلقون حاجات موهومة، أو مفبركة تجعلك تشعر بضرورة تلبيتها، وإلاّ كنت ناقصاً، أو متخلفاً عن الركب المتحضّر، الأمر الذى دفع - للأسف الشديد - بعض الشبان المضغوطين بتلك الحاجات إلى اقتراف، أو اتباع أساليب جنائية محرمّة للوصول إلى تلك الحاجات، إمّا لتقليد الحائزين عليها، أو مسايرة لوضع اجتماعى ومعيشى فى قيمه واعتباراته المالية الدخيله، بحيث تعتبر السرقة شطارة والتحايل فتوة ودهاء أو لعدم المقدرة للحصول عليها بالطريق المشروع.

أمّا فى مدرسة الاسلام، فالشاب الذى يعثر على لقطة - محفظة نقود أو غيرها - يبادر إلى الإعلان عنها وإرجاعها إلى أصحابها ما تيسّر له ذلك، وإلاّ تبرّع أو تصدّق بها عن صاحبها، وبالتالى فكأنّ صاحبها لم يفقدها.

فى حين أنّ الشاب الذى لا يحمل مثل هذه الخلفيّة الثقافية الشرعية قد يتنازعه شعوران ضاغطان، شعور تسليمها إلى صاحبها، أو السؤال عنه، وشعور الاستحواذ عليها. فإذا رجح الأوّل، وهو كما قلنا لا يرجح إلاّ من خلال تربية

سلوكية معيّنة، فانّ الضغط يكون قد ارتفع، أمّا إذا ألحّ الشعور الآخر، شعور الاستحواذ وأعانه على ذلك رفاق السوء الذين قد يسخرون من تسليمه اللُّقَطة، أو التعريف بها، لأنّه - كما يحاولون تصوير ذلك - سيضيِّع فرصة ثمينة، فإن ذلك سيشكل ضغطاً عليه فى استبقائها والتصرّف بها على أنّها ملكه الخاصّ.

ويصل ضغط الحاجة أحياناً إلى درجة الإذلال المهين، فيمدّ الشاب يده للاستعطاء والاستجداء وربّما السرقة، وهو قادر على أن يحصل على قوت يومه لو طلبه من حلال. وقد يذلّ نفسه مقابل أشياء حقيرة كلفّافة تبغ، ومن هنا نفهم البعد البعيد للحديث الشريف: (لا ينبغى أن تكون للمؤمن حاجة تذلّه) لأنّها تكون الضاغط الذى يلحّ عليه بالتلبية، فينساق إلى تلبيته بأىّ ثمن حتى لو كان كرامته!

الضغوط الداخلية:

وهى - فى الغالب - ضغوط نفسيّة تنجم إمّا عن تنازع وصراع بين ما يريده العقل وما تريده العاطفة. وإمّا عن التزاحم بين الأعمال والهوايات، أو الإخفاق فى تحقيق مسعى أو هدف معيّن، أو العجز عن نيل درجة أو حاجة أو موقع معيّن.

فكثيراً ما يعيش بعض المراهقين صراعاً غرائزياً حاداً بين ما تهواه نفوسهم وما تتحكم به الحياة الزوجية.

وقد يصابون بضغوط نفسية شديدة نتيجة الفشل الدراسىّ، أو مواجهة مشكلة معيّنة، كأن يكون ضعيفاً فى مادة دراسية، وبدلاً من أن يصمّم على اجتياز هذه العقبة بمزيد من الدرس والفهم والاستيعاب والمواظبة وطلب المعونة، تراه يعيش العقدة والكراهية لتلك المادة مما يجعله يعيش ضغطاً نفسياً يصل إلى درجة التأفّف والاختناق، كلّما تذكّر أنّه مطالب باجتيازها.

أو تراه يرغب بالوصول إلى القمّة بسرعة خاطفة، حتى إذا اصطدم بحقيقة صعود السلّم درجة درجة، عانى من الضغط أو الألم النفسى المبرّح لأنّ غيره

سبقه إلى القمّة وهو ما يزال على السفح، من غير ان يدقّق النظر فى أنّ الذين على القمّة لم يصلوا إلى ما وصلوا إليه بطريقة الإزاحة أو التسلّق أو حرق المراحل، وإنّما جدّوا واجتهدوا وزرعوا وحصدوا، وغالباً ما يكون التزاحم بين عملين، لا تحسم الأرجحية لصالح أحداهما، سبباً فى الضغط النفسىّ، فقد يخيّر التلميذ أو التلميذة نفسيهما بين مسؤولية الدراسة وأداء التكاليف المدرسية، وبين مشاهدة فيلم جميل، أو مباراة مهمّة، وقد يقبلان على المشاهدة لكنّهما يجدان المتعة منغّصة وغير كاملة، لأنّ الوقت يمضى والتكاليف تنتظر.

وقد يقع التزاحم بين التلفاز والصلاة، فيكون الضغط النفسى ناتجاً عن تأخير الصلاة، والتقاعس عن أدائها فى وقتها، والشعور بأنّها أقلّ أهميّة من مادة تلفزيونية.

وربّما يكون بين متطلبات الدراسة والرغبة فى النزهة أو اللعب أو زيارة الأصدقاء، أو إنجاز بعض المسؤوليات البيتية.

إنّ حلّ هذه الأزمات الصغيرة، أو تجاوز هذه الضغوط - أنّى كان حجمها - لهو بيد الشاب أو الفتاة نفسيهما.

فتنظيم الوقت، وترتيب سلّم الأولويات، وإعطاء كلّ ذى حقّ حقّه، وتقديم ما لا يحتمل التأخير، أو يكون فى تأخيره خسارة معيّنة، سوف يبدّد الكثير من الضغوطات الطارئة. ذلك أنّك أحياناً قد تشعر بالانقباض النفسى ولا تدرى سبباً لذلك، ولو قمت بتحليل شعورك هذا لرأيت أنّ مكوّناته هى ضغط هنا، وضغط صغير هناك اجتمعا فضيقا الخناق عليك.

وقد تأتى الضغوط الداخلية من جرّاء الضجر والرتابة والملل، ولذا فإن التغيير الإيجابى البسيط ربّما يحوّل سمفونية حياتك الرتيبة إلى نغمات عذبة ودافئة ومسلية.

حاول - مثلا - تغيير الشارع الذى تسير فيه إلى مدرستك أو عملك، أو غيرِّ طريق العودة منهما، استبدل قميصاً بآخر وليس من الضرورى أن تشترى

جديداً، استبدلى العطر الذى تستعملينه، أو تسريحة شعرك.

وربّما كان زيارة لصديق أو نزهة فى حديقة، أو قراءة فى كتاب تميل إلى الاستزادة فى موضوعه، وغير ذلك مما يتفنّن كلّ شاب وفتاة، ففى الحديث: (إن القلوب تملّ كما تملّ الأبدان فتخيّروا لها طرائف الحكمة).

والمراد بـ (طرائف الحكمة) كل ما هو جديد، أو فيه مسحة أو نفحة من التجديد، ذلك أنّ (لكل جديد لذّة) حتى لو كان التجديد فى تغيير مكان الطاولة من الزاوية التى تقع فيها. إنّ زيارة الصديق المخلص الثقة الذى تحبّه ويحبّك وتشتاق له ويشتاق إليك، وترتاح له ويرتاح إليك، لاسيما إذا كان مؤمناً محبّاً ودوداً، من أهم أساليب الترويح عن النفس، والتخفيف من الضغوطات المتراكمة عليها، علاوة على ما فيها من قربة للّه ولرسوله ﷺ.



كيف يمكن للانسان أن يتحكم فى عقله؟

يمكن ذلك عن طريق تلك التمارين التى سنشرحها، وهى تعتمد على قوة التأمل، وقوة التخيل.. فعليك أن تتخيل أنك فى حالة انشراح كبيرة، وراحة ذهنية، وانطلاقة روحية، تشع بالرضا والاسترخاء.. وتخيل أن قوة عليا من الحكمة والحماية الإلهية تحيط بك، وأن الحب الإلهى يعم.. وكلما تتقدم فى التمارين، ستشعر بكل هذه الحقائق، وستشعر براحة تامة وثقة، وتقدم فى كل نواحى الحياة، وقدرة هائلة على حل المشاكل، أو الشفاء من الأمراض، أو النصر، أو النجاح فى كل أعمالك.

كما أن هذه التمارين تساعد على الاسترخاء، وتنشط الخيال بعمق.

وإليك التمارين التى تحقق هذه النتائج:

- عندما تستيقظ من النوم، اذهب إلى الحمام، ثم عد واستلق على السرير، لعمل تمرين لمدة ربع ساعة فقط.

اغلق عينيك، ثم حركهما إلى أعلى (وأنت مغمض العينين) بحيث تكون نظرتك إلى أعلى، على أساس زاوية قدرها ٢٠ درجة.

هذا الوضع للعين يساعد المخ على خلق أشعة ألفا. بعد ذلك وببطء، وعلى فترات، كل فترة ثانيتين، عد ابتداء من ١٠٠ إلى واحد فى ذهنك، بطريقة أن يقول: مائة، ثم تنتظر ثانيتين (٩٩) ثم تنتظر ثانيتين.. وهكذا إلى واحد، مع تركيز كل اهتمامك على ما تفعله، وأنت تنزل من ١٠٠ إلى واحد فى أول تمرين للألفا فى الصباح، محاولاً أن تصل إلى مستوى ثيتا، ثم دلتا (بعدما كنت مستيقظاً فى مستوى أشعة بيتا).

أى أنه مطلوب منك أن تسير فى المستويات التالية (أشعة بيتا، أشعة ألفا،

أشعة ثيتا، أشعة دلتا). ولابد من فترة زمنية، لتتعود على الوصول أولاً إلى ألفا وتتعمق فيها، لتتعداها إلى ثيتا ثم دلتا أى نزولاً أعمق فأعمق.. إذن ستبدأ بالعد من ١٠٠ إلى ١ لمدة ١٠ صباحات (أى عشرة أيام صباحاً).. وبعد ذلك تعد من ٥٠ إلى واحد لمدة عشر أيام، ثم من ١٠ إلى واحد لمدة عشرة أيام. ثم من خمسة إلى واحد لمدة عشرة أيام.

- وللصعود إلى مستوى ألفا، يجب أن تقول عقلياً: (أريد الصعود بهدوء إلى مستوى ألفا، عندما أعد من واحد إلى خمسة.. وسأشعر أننى أكثر يقظة: واحد اثنين، وأعد نفسك لفتح عينيك -ثلاثة أربعة خمسة- العيون مفتوحة، وأنا الآن مستيقظ تماماً، وأنا أحسن فى كل شئ من الأول).. وبذلك تكون قد تدربت للوصول إلى الألفا، ثم للخروج منها.. وفى الصباح: عندما تجد نفسك عند مستوى خمسة إلى واحد، يمكنك بعد ذلك فى أى وقت من اليوم، أن تكرر هذا العمل.. ولا لزوم لأن تكرر من عشرة إلى ١٥ دقيقة للتمرين، وإنما عليك فقط التدريب للوصول إلى بيتا.

- وعلى ذلك: فعليك أن تجلس على كرسى مريح، أو على السرير، ورجلاك بعيدان عن بعضهما على الأرض، وضع يديك على ركبتيك، ورأسك لفوق مستقيمة.

والآن عليك أن تتعلم الاسترخاء، بأن تسترخى عضلات جسمك، الواحد بعد الآخر، وابدأ بالقدمين ثم الوركين ثم اليدين ثم البطن.. وهكذا إلى أن تنتهى عند الرأس، ثم العينين، وأخيراً جلد الشعر.. وستشعر كيف أن جسمك كان غير مسترخى، بل كان منقبضاً.

بعد ذلك تصور دائرة أمامك أو على السقف، والنقطة تكون على مستوى ٤٥ درجة بالنسبة لك.

يجب أن تظل مركزاً بعينيك وهما مفتوحتان على هذه النقطة.

وتخيل أنك تحس بأن جفون عينيك تتثاقل، ودعها تتغلق تدريجياً، إلى أن

تقفل نهائياً، وأنت تعد من خمسين إلى واحد.. كرر هذا التمرين عشرة أيام، وبعد ذلك كرر من خمسة إلى واحد.

- عليك فى أى وقت من اليوم، أن تتدرب على أن تقوم بالتأمل، لمدة ربع ساعة، مرتين، أو ثلاثة كل يوم.

كل هذه التمارين ستساعدك على تقوية خيالك، وقدرتك على التخيل، ومعاونتك على خلق أداة وشاشة عقلية، تشبه شاشة السينما الكبيرة، وذلك كله فى خيالك، ليس خلف جفونك، ولكن خارج جفونك أمامك (وهذا مهم جداً) وتكون على بعد مترين تقريباً.. وعلى هذه الشاشة ستطرح كل الأشياء التى تريد أن تركز عليها.. وعليها أيضاً تخيل شيئاً تعرفه جيداً، برتقالة، تفاحة أو غيرها.. كل مرة تنزل إلى المستوى كما ذكرنا، وتجعل الشئ الذى تراه كأنه حى أمامك، وانظر إليه بأبعاده الثلاثة، وبالألوان، ولا تفكر فى شئ آخر.

إن المخ يشبه عربة ليس عليها رقابة، حيث ينتقل من موضوع لآخر، ومن حادثة إلى أخرى. وكلما تمكنا من قيادة المخ، وقيادة قدراته، فإن مخنا يحقق لنا كل ما نريد، فكن صبوراً، ونفذ هذه التمارين.. لا تفعل أكثر من تصور صوراً واضحة فى مستوى ألفا، وما عليك إلا أن تجعل هذه الصورة واضحة.

التأمل الديناميكى:

والآن بدلاً من أن تركز على العمل المرئى، يمكن التركيز على تأمل صوتى، مثلاً نقول (قيوم) وبصوت عالى.. أو التركيز على إدراك عملية التنفس، أو على ناحية نشيطة فى جسمك.

ويجب أن نبدأ دائماً بالعد، للوصول إلى المستوى المطلوب.. وهذا التمرين يحتاج إلى تركيز قوى، وسر النجاح فيه يعتمد على هذا التركيز.

وعندما نصل إلى المستوى اللازم للتأمل، لا يكتفى فقط أن ننتظر أن يحدث شئ ما، بل يجب أن نتعدى حالة التأمل السلبى، ونتدرب على الإيجابية، لأن التأمل الإيجابى يتعدى كل المشاكل.

تدريب:

قبل النزول إلى حالة الألفا، فكر فى منظر جميل مريح وسار، وحالة سعيدة فى حياتك، تذكرها فى داخلك، ثم انزل إلى حالة الألفا.. اطرح المنظر على الشاشة أمامك، خارج عينيك بتفاصيله (شاشة التخيل)، وأحيى هذا المنظر من حيث اللون والسمع والبصر والرائحة.. وستندهش من الفرق بين الرؤية فى حالة البيتا وحالة الألفا.

ويمكن الاستفادة من هذا التدريب كالآتى:

فكر فى شئ يخصك، وهو غير مفقود، ولكى تبحث عنه تحتاج إلى وقت كالمفاتيح مثلا: أين هى؟ على المكتب؟ أم فى جيبى؟ أم فى السيارة؟ وإذا كنت غير متأكد، فانزل إلى مستوى الألفا، واستذكر آخر وقت كانت المفاتيح فى يدك. أحيى هذا المنظر، وحاول أن تتذكر: هل أخذها أحد أم ماذا؟

- مثال آخر لشرح القواعد:

القاعدة الأولى: يجب التركيز والرغبة فى الحادثة المرغوبة التى تريد إنتاجها.. إذا كنت تفكر فى (أول شخص أقابله فى الشارع) فهذا تفكير سقيم، لأن المخ يمجه ويرفضه.. ولكن إذا كنت تفكر فى (رئيس فى عمل معين، والأشياء التى سأبيعها والزبائن) فإن المخ يلذه ويريحه ذلك.

القاعدة الثانية: يجب الاعتقاد فى تحقيق الحادثة المرغوبة.

القاعدة الثالثة: يجب الانتظار إلى تحقيق الرغبة.

القاعدة الرابعة: من المستحيل أن تخلق مسائل تعوق التنفيذ، يجب أن تلاحظ أن الشر يوجد فقط عند الناس فى حالة بيتا فقط، وليس ألفا.. ولا يمكن أن يكون فى حالة ثيتا ودلتا. ولنضرب مثلاً للاستفادة بتطبيق هذه العملية:

افترض أن رئيسك هذه الأيام الأخيرة ليس على ما يرام معك.. ماذا تفعل؟

انزل إلى مستوى (ألفا) ثم اعمل الثلاث تمارين الآتية:

١- على شاشتك العقلية الخارجية، اخلق منظراً حديثاً، تجد فيه المشكلة التى تريد حلها.. حييها بكل قوة، وبأقصى التفاصيل.

٢- أخرج هذه الصورة من الشاشة إلى الناحية اليمنى، وضع فى محلها، أو اطرح عليها أنها خاصة بباكر، أى اليوم التالى.. وفى هذه الصورة رئيسك محاط بأشخاص بنية طيبة، ولديهم أخبار حسنة، وهو الآن فى حالة سارة. وإذا كنت تعرف أسباب المشكلة التى تشغلك، فتصور فوراً الحل بكل دقة.

٣- أخرج هذا المنظر على الشاشة العقلية إلى اليمين، وضع محله آتياً من جهة اليسار المنظر الآتى: رئيسك مرح كما تريد.. واعط الصورة الحيوية اللازمة، والتفصيل الواضح، ثم بعد ذلك عد من واحد إلى خمسة.. واستيقظ وأنت ملئ ثقة، بأن ما فعلته سيتحقق.

بهذه الطريقة ستخلق فى نفسك طاقة قادرة، وقوة محققة.



نصائح للتغلب على الاحباط

إذا أصابك التوتر ووصل بك إلى حد الاستسلام والشعور بالعجز والرغبة فى الانطواء فمعنى ذلك أن الإحباط قد تملكك.

وعليك عدم الاستسلام لهذا الإحباط الذى يعد من أخطر المشاكل التى يتعرض لها الإنسان بصورة مستمرة فى حياته اليومية.

فالإحباط يؤثر تأثيرا سلبيا على سلوكياتنا فهو يعوق تقدمنا فى مسيرة الحياة ويجعل الشاب يبدو كهلا مكبلا بالهموم عاجزا عن الإنجاز، وهى حالة شعورية تطرأ على الشخص حين يتعرض لضغوط اجتماعية أو نفسية لا يستطيع مواجهتها؛ فتؤدى إلى التوتر ثم الاستسلام والشعور بالعجز، فحين يتعرض الإنسان -على سبيل المثال- إلى مناوشات بالطريق ثم اختلافات فى العمل ثم مشاحنات أسرية.. كل ذلك يدفع به إلى الانطواء والشعور بالإحباط، وللتغلب على هذا الشعور الذى قد يؤدى إلى الاكتئاب ننصح بالآتى:

١- اتباع طريقة التنفيس أو التهدئة الذاتية بأخذ شهيق عميق وزفير بطئ.

٢- تفريغ المشاكل بالفضفضة مع صديق أو إنسان مقرب.

٣- البكاء إذا أحس الإنسان بالرغبة فى ذلك دون مكابرة.

٤- الخروج إلى الأماكن العامة المفتوحة.

٥- تدريب النفس على استيعاب المشاكل اليومية، باسترجاع التجارب المشابهة التى مرت به وتغلب عليها فيثق فى قدرته على تخطى الأزمة.

٦- تبسيط الضغوط النفسية، والثقة بأن أى مشكلة لها حل حتى وإن كان فى وقت لاحق.

٧- ممارسة الهوايات؛ لأنها تنقل الشخص إلى حالة مزاجية أكثر سعادة.

٨- أن يترك الإنسان التفكير فى مشاكله ويحاول إسعاد الآخرين، فيجد سعادته الغائبة وليس الإحباط.

٩- تذكر أن دوام الحال من المحال والثقة بأن الوقت كفيل بإنهاء هذه لحالة.

١٠- الاهتمام بالغذاء، والحرص على تناول البروتينات الحيوانية والنباتية وعسل النحل والقرفة، لأن ما تحتويه هذه الأغذية من أحماض أمينية يعتبر مضادات طبيعية للإحباط.



كيف تتغلب على بعض الطباع؟

هذه سياحة قصيرة فى التطبيق العملى لبعض الطباع التى نعانى منها كشبان وكفتيات، وفى طرق اجتنابها والسيطرة عليها:

١- الخجل:

الخجل موضع إبتلاء العديد من الشبان والفتيات، أى أنه طبع من الطباع التى ترهق كاهل الخجول، فتراه يسعى دائماً لمواجهة خجله والقضاء عليه. ولذا:

أولاً: لست الخجول الوحيد.. الخجولون كثيرون.

ثانياً: اعتبر الخجل حالة عرضية وليست مرضية، ولكنها حالة تحتاج إلى علاج وعدم إهمال.

ثالثاً: الإرادة القوية سلاح فعال فى تجاوز أى طبع تكرهه ومنها الخجل.

لقد تعلم الأعمى كيف يسير فى الطرقات وقد لا يرتطم بشئ.. وتعلم الأخرس كيف يتفاهم مع الناس بالإشارات ويوصل إليهم مطالبه ويوصلون إليه ما يريدون.. وتعلم المعواق كيف يواجه علته ويتأقلم أو يتعايش معها كما لو لم يكن قد فقد شيئاً..

هل الخجل أعقد من ذلك؟! أبدا.

ادرس الإرشادات التالية التى تجعلك تقول لـ (الخجل) وداعاً:

أ - نم ثقافتك، فالثقافة الوجه الذى تطل به على الناس.

ب - تحدث باهتمامك أو ميولك وهواياتك واختصاصك ولا تدس أنفك فى أمور لا تجيد الحديث عنها.

ج - قل رأيك مهما كان متواضعاً.. تحرر من عقدة الرأى الصواب ١٠٠٪

فليس هناك رأى صائب بهذه الدرجة، إلا القول المقدس.

د - درب نفسك على الشعور بالاستقلالية وعدم التركيز على الأجواء والأشخاص المحيطين بك.. تصور أنهم لا يعلمون وتحدث معهم كما لو كنت تريد تعليمهم أو إعلامهم.

هـ - افتح صدرك للنقد.. أظهر شيئاً من التماسك فى حضرة الآخرين، وتعلم أساليب الرد اللطيف: (لم أسمع بهذا من قبل)، (هذا ليس من اختصاصى لا أحب الخوض فيه)، (أحب أن أستمع لأستفيد أكثر).

و - كن مستمعاً جيداً.. أنظر كيف يتحدث الآخرون.. لا بأس عليك.. تعلم بعض أساليبهم.. ستفيدك فى القريب العاجل.

ر - لا تعط للأشياء أكبر من حجمها، ولا تفسح المجال للخيال واسعاً، فقد يعكر صفاء ذهنك ومزاجك.. خذ الأمور بسهولة ودون أى تعقيد.

خ - لا تطل حالات العزلة والانكماش لأنها موحشة وتزيد فى الخجل والإنطواء.

ط - تحدث مع نفسك فى الخلوات.. ناقش موضوعاً من المواضيع.. اطرح آراءك حوله.. ضع أسئلة مفترضة قد توجه إليك واجب عليها.. الكثير من الخطباء والمفوهين كانوا يفعلون ذلك.

ى - لا تطلب الشهرة والأضواء والتصفيق والإستحسان.. اطلب المقبولية، أى أن تظهر شخصاً طبيعياً مقبولاً.

ك - الجرأة تمرين.

ل - التمرين يؤدى إلى التكامل، وإلى التغلب على الخجل وعلى كل مواطن الضعف.

٢- الشرود الذهنى (ضعف التركيز):

وهذه الحالة أو الطبع يبتلى به العديد من الشبان والفتيات أيضاً، خاصة أولئك الذين يستغرقون فى أحلام اليقظة كثيراً، ولو تركت هذه الحالة وشأنها لاستحالت إلى عادة ولأثرت بشكل سلبى على تفكير الشاب واستيعابه لاسيما وأن التركيز مطلوب فى مراحل التعلم المختلفة.

ومرة أخرى نقول لك: إن الخروج من هذه الأزمة أو المشكلة أمر ممكن إذا راعينا عدداً من الأمور:

أ - جرب أن تركز على شئ معين لفترة طويلة نسبياً، علق نظراتك على لوحة فنية معلقة على الجدار.. ادرس كل دقائقها فى اللون والظلال والحركات واللفتات حتى لا تغادر شيئاً منها.. ثم اغمض عينيك وراجع اللوحة فى ذهنك.. انظر كم التقطت منها وكم فاتك، وأعد المحاولة، فإن هذا التمرين سيغرس فيك حالة التركيز.

ب - طريقك المعتاد الذى تمشيه أو تقطعه من البيت إلى المدرسة وبالعكس، حاول أن تستذكره بقعة بقعة ومعلماً معلماً، فهذا التمرين سينمى لديك أيضا حالة الانتباه والاستذكار، ذلك أن التركيز وشد الانتباه يشبه إلى حد كبير أية قوة عضلية أو عقلية تنمو بالمراس والمداومة، وحتى تنشط ذاكرتك دربها ومرنها دائماً فى التقاط المعلومات ومراجعتها لأنك إذا أهملت ذلك أصيبت الذاكرة بالضمور.

ت - لا تنتقل من فكرة إلى فكرة بسرعة.. أطل الوقوف عند فكرة معينة.. استغرق فيها، كما لو كنت تتأمل مشهدا أمامك.. فهذا يساعدك على التركيز وتثبيت الانتباه وجمعه.

ث - تتبع موضوعاً ما، أو حدثا ما خطوة خطوة، منذ ولادته وحتى ختامه، تابع أخبار زلزال وقع فى منطقة معينة، أو حريق شب فى إحدى الغابات، أو عدوان عسكرى على مدينة أو دولة، فالمتابعة وملاحقة التطورات والتفاصيل

تثرى فى عملية التركيز.

ج - احتفظ بدفتر مذكرات صغير (أجندة).. دون فيها ما تريد القيام به من نشاط، أى قائمة بأعمال النهار ومسئولياتك.. أو اكتب على ورقة أو قصاصة ما تنوى عمله قبل أن تخرج من البيت، وراجعها باستمرار، وأشر على ما تم إنجازه.

ح - قو حافظتك فى حفظ القرآن والأحاديث الشريفة والحكم وأبيات الشعر الجميلة، والنكات الظريفة، والقصص المعبرة، فإن الذاكرة إذا قويت فى جانب فإنها يمكن أن تقوى فى جانب آخر.

خ - وجه اهتمامك بما يقوله محدثك لا بما يلبسه أو بما تحمله من ذكريات الماضى عنه.. واحصر ما يقوله فى نقاط.. ويمكنك أن تعمد إلى كتابة ملخص بما يقول حتى تتمكن من الرد على كل النقاط أو أهم ما ورد فى حديثه.

هذه وغيرها عملية التقطناها لك عن ممارسة وتجربة حياتية أثبتت جدواها.. جربها فلعلها تطرد عنك حالة الشرود الذهنى وضعف التركيز.

٣- الملل والسأم:

الكثير من الأشياء والممارسات تصبح بعد حين مملة مضجرة وتبعث على السأم خاصة إذا تكررت كثيراً ودخلت فى حالة الرتابة والروتين. فقد تجد شابا أو فتاة يعانيان من الملل السريع، فما أن يصبح الشئ المرغوب أو المطلوب تحت أيديهما حتى يملاه ويبحثا عن غيره، أى أن جذوته تنطفئ بسرعة وهو ما يعبر عنه بـ (العاشق الملول) أى الذى لا يتعلق بشئ ولا يهنأ ولا يلتذ به إلا برهة قصيرة.

حالة الملل هذه تصيب أكثر الناس وهى ليست محددة بعمر معين، وهى ليست حالة مرضية، لكنها تعبير عن وضع نفسى قلق.. وهى قابلة للتغيير أيضا، ومن طرق تغييرها:

أ - ادخل تحسينات ولو طفيفة على الأشياء والبرامج والنشاطات.. تجد أنها تكتسى حلة جديدة، فتغيير نظام الغرفة بين آونة وأخرى يضفى عليها حيوية جديدة.

ب - ابحث عن الإيجابيات الأخرى، فقد تكون هناك أكثر من إيجابية واحدة فى الشئ الذى مللت منه.

ت - حاول أن تخفف وطأة النقد وأن لا تكون شديد القسوة فى نقدك للأشياء والأشخاص بحيث لا ترى إلا الوجه المعتم منها.. ترفق.. وتذكر أنه ما من شئ إلا وله عيوبه وحسناته، فليس هناك شئ إيجابى بالمطلق.

ث - اترك الشئ الذى مللت منه لفترة ثم عد إليه بعد حين، ستجده اكتسب ألقاً ونضارة جديدة.

ج - نوع فى أساليب التعامل مع الأشياء والأشخاص.. لا تستخدم نفس الكلمات.. جدد فى التعبير.. تمرن على الظرف واستخدام الدعابة.

٤- الخوف والجبن:

يقال إن الخوف نعمة لأنه يقى الانسان من مزالق ومخاطر التهور أو الأشياء التى تبيت له شرا، لكن الخوف يتحول إلى مشكلة إذا استشرى وأصبح عقدة مستعصية، أو إذا استحال إلى حالة من الجبن.

ويقال أيضا إن الخوف فى أكثره وهمى، وهذا ما عبر عنه الحديث: (إذا هبت أمراً فقع فيه فإن شدة توقيه شر من الوقوع فيه). وهو ما صاغه الشاعر بعبارة أخرى: وما الخوف إلا ما تخوفه الفتى ××× وما الأمن إلا ما رآه الفتى أمنا.

فكيف تنزع لباس الخوف والهلع عنك؟

كيف تبدد المخاوف التى تحدق بك؟.

إليك بعض المحاولات:

أ - ادرس كل حالة خوف دراسة واقعية.. أنظر ماذا يخيفك فيها؟ هل هى خوف نابع من حالة طفولية قديمة لازمتك منذ الصبا ولم تستطع التخلص منها؟ إذن آن الأوان أن تضعها عن كاهلك وإلا رافقتك مدى الحياة.

هل هى مما يخصبه الخيال ويضخمه؟ هذا يعنى أن حجم الخوف ليس طبيعياً وإنما هى وساوس النفس التى نفخت فيه فانتفخ. وقد يكون خوفاً حقيقياً وهنا ينبغى أن تحترس منه وتتحاشاه.

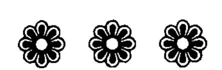
ب - إن الجرأة والشجاعة -كما سبق أن أوضحنا- تمرين واكتساب وممارسة، اقتحم مواطن خوفك.. جرب أن تسير فى الظلام لبعض الوقت.. وأن تمشى فى طريق ليس فيها مارة، أو الإطلالة من بناية شاهقة، أو الوقوف على حافة جبل، أو المشى على جسر ضيق بلا أسوار.. قد يداخلك الرعب فى هذه الحالات لكنه سبيلك لمكافحتها.

إن مخاوفنا تدعونا للحذر لكنها لا تمنعنا من اختبار أنفسنا أو المخاطرة المدروسة.

ح - رافق الشجعان، واقتبس من روحهم روحاً وزخماً لروحك.. أنظر كيف يتصرفون فى المواقف الحرجة والخطرة، واقرأ دائماً قصص الأبطال والبطولات والقادة الذين هزئوا بالخوف وبالموت.

خ - تذكر أن الموت أجل وكتاب، وإذا كان الأمر يستدعى التضحية، فإن الشاعر يقول:

إذا لم يكن من الموت بد فمن العجز أن تموت جبانا



كيف تتجنب الشعور بالعجز

لقد تم تعريف الشعور بالعجز الوظيفى بأنه الشعور بأن وظيفتك لم تعد مثيرة، مجازفة، أو مكافئة. بتعبير آخر، إن الأشخاص الذين يعانون من الشعور بالعجز ينفذ وقودهم، يصبحون بلا استجابة وفاترى الشعور. إنهم يشبهون قليلاً سيدة قالت: (لست مع الأزمة أو ضدها). مع ذلك يكتشف علماء النفس أن بذور الشعور بالعجز تبذر فى أول سن رشدهم، حين يضع الشبان والشابات اهدافاً لحياتهم، ويستثمرون أنفسهم لملاحقة هذه الأهداف بنحو كامل، ويؤسسون علاقات ستستمر طول الحياة. واكتشف علماء النفس أيضاً أن المزيد من البشر يشعرون بالعجز فى أواخر العشرينات أو أوائل الثلاثينات من عمرهم. والمأساة هى أن الشعور بالعجز يؤثر أكثر مما ينبغى فى عدد أكبر من الناس. فعارضة الأزياء تجد أن وظيفتها تنتهى حين تصل إلى سن الثلاثين. والمدير التنفيذى متوسط العمر يطرد فى العام الذى يتوقع فيه أن يصبح رئيساً للشركة. أو أن الشخص الأكبر المكتئب جداً لا يستطيع التكيف مع الاستقامة الإجبارية، بالنسبة لهؤلاء، الشعور بالعجز مسألة خطيرة. تستطيع تجنب الشعور بالعجز! ويفعل كثير من الناس ذلك. إليك ببعض الفوائد حول كيف تستطيع تجنب الخسارة وألم الشعور بالعجز.

لماذا يشعر الناس بالعجز؟

لماذا يشعر الناس بالعجز؟ لأن مشاعرنا هى فردية جداً، هناك كثير من الأسباب الكامنة وراء شعور الناس بالعجز بقدر ما هناك بشر. لكن جميع هذه الأسباب يمكن وضعها فى فئتين:

١- يشعر الناس بالعجز لأنهم يفشلون فى تحقيق أهدافهم.

٢- يشعر الناس بالعجز لأنهم يحققون أهدافهم ويخيب أملهم.

الفشل فى الوصول إلى أهدافك:

يفشل البشر فى تحقيق أهدافهم فى الحياة لأسباب عديدة، بعضها خارج سيطرتهم تماماً. ففى مسرحية آرثر ميللر المشهورة، موت بائع، كان ويلى لومان دائماً سيقوم بعملية البيع الكبيرة التى كانت ستجعله غنياً ومشهوراً، لكنه توفى شخصاً مهزوماً، وفاتر المشاعر، إليك ببعض أكثر الأسباب شيوعاً لفشل الناس فى تحقيق أهدافهم:

- أهدافهم كبيرة جداً بشكل غير واقعى.

- يعانون من إصابات ومرض غير متوقع.

- يسقطون ضحايا لظروف خارج سيطرتهم. على سبيل المثال، تباع شركة أو يتوقف عملها، آلة جديدة تجعل مهارتهم فى العمل عتيقة الطراز. أو يفقدون مبالغ ضخمة من المال أثناء انهيار لسوق البورصة.

- يفشل الناس أيضاً فى الوصول إلى أهدافهم لأنهم لا يكدحون بنحو كاف، أو يتخذون سلسلة من القرارات السيئة. مهما كان السبب، فإن نتيجة الفشل فى تحقيق أهدافهم يمكن أن تكون شعوراً بالعجز، أو فقداناً لإحساس بالمعنى والهدف، فقداناً للحماسة والدافع، وشعوراً بفقدان الأمل وهيمنة اليأس. هل لاحظت أننى قلت إن النتيجة (يمكن أن تكون شعوراً بالعجز)؟ يجب ألا تكون هكذا. سنتحدث أكثر فيما بعد حول كيفية تجنب الشعور بالعجز.

الخيبة من الوصول إلى أهدافك:

إليك بعض أكثر الأسباب شيوعاً لخيبة أمل الناس من الوصول إلى أهدافهم، مثل الشخص الذى تسلق سلم النجاح وقفز:

- يضعون أهدافاً متدنية جداً. يمكن أن يقرر شخص أن يصبح مليونيراً. وفى الوقت الذى يصل فيه الى الثلاثين، يكون قد عبر معلم الأرض المحدد.

- يخيب أمل شخص دوماً لأن أهدافه لا تلبى حاجات كان من المتوقع أن

تلبيها. على سبيل المثال، غالباً ما يخيب أمل الناس الذين ينظرون إلى أهدافهم على أنها ستحل جميع المشكلات الشخصية. وبغض النظر عن درجة نجاحهم، تواصل المشكلات الشخصية تعذيبهم.

- آخرون لا يعترفون بأهمية إنجازاتهم. غالباً ما يكون لأفراد الأسرة أهداف مختلفة كلياً، مثل الابن الذى يقول: (أعلم أنك تعمل بجد يا أبى، لكننى لا أريد الذهاب إلى الجامعة!).

- يكتشفون أن أهدافهم ضيقة جداً. يمكن أن يكتشف شخص يستثمر كل طاقاته ووقته فى وظيفة أنه حين تنتهى الوظيفة، ليس هناك شئ يعيش من أجله. سواء فشلت فى تحقيق أهدافك، أو وصلت إلى أهدافك ووجدتها مخيبة للأمل، فإن النتيجة تكون نفسها: الشعور بالعجز!

كيف تتجنب الشعور بالعجز:

كيف تستطيع تجنب الشعور بالعجز؟ أو كيف تستطيع التعامل مع الشعور بالعجز إذا كنت تمر فيه مسبقاً؟ يمتلك الأشخاص الذين يواجهون الشعور بالعجز ثلاث خيارات:

١- يمكن أن ينهاروا نفسياً، وربما جسدياً.

٢- يمكن أن يقاموا فى المؤسسة أو الأشخاص الذين يشعرون أنهم فعلوا بهم هذا.

٣- يستطيعون البحث عن إحياء هدف.



كيف أتعامل مع غرائزى وقدراتى؟

إن الذات الانسانية تحمل مشاعر الحب والكراهية، والرضا والغضب، وغريزة الطعام والجنس، وحب الذات والتسلط، وحب المال، والرغبة فى التفوق على الآخرين. وهى التى تدفع الانسان إلى كثير من الأفعال الشريرة والسيئة، كما تدفعه إلى فعل الخير والمصلحة المشروعة.

لذا فإن الموقف الصحيح هو أن نفكر فى عواقب الأمور، قبل أن نقدم على أى عمل، ونعرف ما ينتج عن فعلنا وموقفنا من خير أو شر..

كما إن من المفيد أيضا الاستفادة من تجربة الآخرين واستشارة من نثق بهم: الأب، الأم، الأخ، الأصدقاء، أساتذتنا، أصحاب الاختصاص..

إن دوافع انفعالية عديدة تحرك الانسان، فقد يدفع الانسان الغضب، أو الكراهية، أو الأنانية، إلى ارتكاب الجريمة، أو التورط فى أفعال لا يستطيع التخلص من نتائجها السيئة، أو الاضطرار إلى الاعتذار.

وقد يستولى على الانسان الوهم والخيال، ويتصور مشاريع وآمال وهمية، لتحقيق رغبات كيف أتعامل نفسيا، لاكتساب المال أو الشهرة أو الموقع أو غير ذلك، فيبذل جهودا ووقتا ومالا، دون أن يحقق نفعا، بل يذهب كل ذلك سدى.

وقد تدفعه الشهوة والإحساس باللذة إلى ارتكاب أفعال، وتعود سلوك سيئ شرير، كتناول المخدرات والتدخين والجنس المحرم.. وغير ذلك مما يجلب له الندامة والكوارث، ولا يشعر بخطئه إلا بعد فوات الأوان.

إن من الحكمة ونضج الشخصية أن لا يكرر الانسان خطأ وقع فيه، كما أن من الحكمة والوعى أن لا يقع الانسان فى أخطاء غيره.. إن التجارب مدرسة تعلم الانسان الخطأ والصواب.. وعليه أن يستفيد من خطئه وخطأ الآخرين..

وقديما قيل: (من جرب المجربات، حلت به الندامة).

وللإمام على عليه السلام حكمة جديرة بالتفكر والعمل، قال عليه السلام:

(السعيد من وعظ بغيره).

كن متسامحاً، تكن ناجحاً

يقول تعالى: ﴿وَلَوْ كُنتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لانفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ﴾ (آل عمران: ١٥٩).

الحلم، والصفح عن الآخرين صفة رائعة تجعل العلاقة حميمة، وبعيدة عن الحقد، يقول الشاعر الإنجليزى Alexanderpope: الرجل الشجاع يعتقد أن الشخص الذى يؤذيه ليس متفوقاً عليه، لأنه يمتلك القوة، بل سر القوة هو: التسامح، والتجاوز عن الإساءة.

والغضب المكبوت حول إهانة، أو غلطة يهدر الوقت، ويقلل من الإنتاجية، ويزيد الإجهاد الوظيفى، وليس ثمة شئ يعطى نوم ليلة هانئة غير أن تطلق من ذهنك خطأ صدر بحقك. فأنت فى عملك مكلف بالصفح عن الزبائن المشاكسين لصالح علاقات المنشأة بهم، ومكلف بالصفح عن رئيسك لقوله ما قد يجرح مشاعرك نتيجة لإخفاق ما تعرضت له.. كل ذلك لأنك تعلم أن الكمال لله وحده، ولابد للبشر من الخطأ، وعلى ذلك فأنت تتغاضى عن هفوة زميل، أو زلة صديق، أو إساءة طفيفة من موظف..

لابد أن تجعل الأخلاق هى الأساس الأول فى اتخاذك لأى قرار، وقد عرف الفلاسفة والقادة السلوك الأخلاقى بأنه:

١- الأعمال، أو القرارات التى تثمر منفعة - لمعظم الناس ولا تتعدى على الحقوق الإنسانية الأساسية.

٢- الأعمال، أو القرارات التى تزيد من تقدير النفس.

فالقاعدة الأخلاقية تؤدى دور المرشد الدائم فى المواقف جميعها، وأنت فى مهنتك تذهب إلى ما وراء النص الحرفى للقانون، أو الاتفاق لتأخذ فى اعتبارك ما هو صحيح خلقياً، وليس بالضرورة أن تتخذ قرارات وتمارس إجراءات مبنية

على أساس نفعى، ولكن وفق قاعدة إيمانية، فبإمكانك أن ترفض بيع منتجات أنت تعرف أنها فاسدة، وبإمكانك أن ترفض تزوير معلومات فى سجلات شركتك، وقد ترفض تقبل الرشوة، وتمتنع عن تقديمها.. كل ذلك يأتى من دافع أخلاقى إيمانى ذاتى يوجهك باستمرار لقبول الصواب ورفض الخطأ.

فأنت تبادر بنفسك لفعل ما يتماشى مع مصلحة العمل، وتفى بجميع التزاماتك، وتواجه كل ما يعترض طريقك بثبات، تقدر المسئولية وتتحمل المهمات الصعبة.

وليكن شعارك ما يقوله الإمام على رضي الله عنه: الحلم غطاء ساتر، والعقل حسام قاطع، فاستر خلل خلقك بحلمك، وقاتل هواك بعقلك.



تعلم اداب النقد..
كى تصل إلى غايتك

١ ـ البينية:

ليكن نقدك لأخيك، أو لأى إنسان آخر نقداً بينياء ولا تنقده أمام الآخرين، فحتى لو كان نقدك هادفاً وهادئا وموضوعياً إلا أن النقد فى حضور الآخرين ممن لا علاقة لهم بالأمر قد يدفع الطرف الآخر إلى التشبث برأيه، أو الدفاع عن نفسه ولا نقول عن خطئه. ولذا جاء فى الحديث: (من وعظ أخاه سراً فقد زانه ومن وعظه علانية فقد شانه).

٢- الإنصاف:

النقد هو حالة تقويم.. حالة وزن بالقسطاس المستقيم، وكلما كنت دقيقاً فى نقدك، بلا جور ولا انحياز ولا تعصب ولا افراط ولا تجاوز، كنت أقرب إلى العدل والانصاف، وبالتالى أقرب إلى التقوى، قل فى منقودك ما له وما عليه.. قل ما تراه فيه بحق ولا تتعد ذلك فـ (من بالغ فى الخصومة أثم.

٣- إجمع الإيجابى إلى السلبى:

وهذا الأسلوب هو من الأساليب المحببة فى النقد[١]، حيث تبدأ بالإيجابى فتشيد به وتثمنه ثم تنتهى إلى السلبى، وبهذه الطريقة تكون قد جعلت من الإيجابيات مدخلاً سهلاً للنقد، لأنك بذلك تفتح مسامع القلب قبل الأذنين ليستمع الآخر إلى نقدك أو نصيحتك.. إنك تقول له: إنه جيد وطيب وصالح

---

(١) وهذا الأسلوب متبع فى (النقد الأدبى) أيضا، حيث يحاول النقاد أن يتعرضوا للجوانب الإيجابية فى النص الأدبى وإلى الجوانب السلبية فيه، حتى تكون الصورة النقدية واضحة فى ذهن القارئ، فالجوانب الإيجابية تحتاج إلى كشف وتوضيح وإبراز تماما.

ومحترم لكن ثمة مؤاخذات لو انتبه إليها لكان أكثر حسناً وصلاحاً

فإذا ما احترمت إيجابيات الشخص المنقود وحفظتها له، ولم تنسفها أو تصادرها لمجرد ذنب أو خطأ أو إساءة، فإنك سوف تفتح أبواب الاستماع إلى ما تقول على مصراعيها، وبذلك تكون قد حققت هدفك من النقد، وهو إيصال رسالة للمنقود حتى يرعوى أو يتعظ، كما إنك لم تجرح إحساسه ولم تخدش مشاعره. وقد دعا القرآن المسلمين إلى احترام إيجابيات الناس فى قوله تعالى: ﴿وَلَا تَبْخَسُوا النَّاسَ أَشْيَاءَهُمْ﴾ (١).

٤- الإلتفات إلى الإيجابى:

وقد يكون السلبى لدى أحد الأشخاص أكثر من الإيجابى بحيث يطغى عليه، ويكون الإيجابى نادراً للدرجة التى يتعين عليك أن تبحث أو تنقب عنه تنقيباً، فلا تعدم المحاولة لأن ذلك مما يجعلك فى نظر المنقود كريم الطبع.

فلقد مر عيسى عليه السلام وحواريوه على جثة كلب متفسخة، فقال الحواريون:

- ما أنتن جيفة هذا الكلب!

وقال عيسى عليه السلام: انظروا إلى أسنانه.. ما أشد بياضها!

لقد كان الحواريون محقين فى نقدهم للجثة المتفسخة التى تنبعث منها روائح كريهة، لكنهم ركزوا على السلبى (الطاغى) على الجثة. أما المسيح عليه السلام فكان ناقداً لا تفوته اللفتة الإيجابية الصغيرة حتى وإن كانت (ضائعة) وسط هذا السلب من النتانة.

وهذا درس نقدى يعلمنا كيف أننا يجب أن لا نصادر الإيجابية الوحيدة أو الصغيرة إذا كان المنقود كتلة من السلبيات.

---

(١) سورة الأعراف الآية: ٨٥.

٥- أعطه فرصة الدفاع عن نفسه:

حتى ولو كونت عن شخص صورة سلبية فلا تتعجل بالحكم عليه.. استمع إليه أولاً.. أعطه فرصة كافية ليقول ما فى نفسه وليدافع عن موقفه. قل له: لقد بلغنى عنك هذا، واترك له فرصة الدفاع وتقديم الإفادة، أى افعل كما يفعل القاضى العادل فهو يضع التهمة بين يدى المتهم ويعطيه فرصة للدفاع عن نفسه وموقفه، إما مباشرة أو عن طريق محام، فلا تأتى كلمة القضاء الفصل إلا بعد أن يدلى الشهود بشهادتهم، والمحامى بمرافعته لكيلا يغمط حق المتهم.

٦- حاسب على الظواهر:

قبل أن تمضى فى نقدك وترتب عليه الأثر، احترم نوايا المنقود وحاسبه على الظاهر (فلعل له عذراً وأنت تلوم). وهذا هو الذى يدعو المربى الاسلامى إلى أن نحمل أخانا على أكثر من محمل، أى أن نحمل عمله أو قوله على محمل حسن الظن لا إساءة الظن.

فقد يكون مضطراً وللضرورة أحكامها فـ (الضرورات تبيح المحظورات) وقد يكون ساهياً ناسياً غير قاصد ولا متعمد، والقلم مرفوع عن الناسى أو الجاهل غير المتعمد، وقد يكون له رأى أو مبرر غير الذى تراه.

المهم أنت لست مسئولاً عن دوافع المنقود ونواياه، وإنما مسئول عن ظاهر عمله فقط.

٧- استفد من تجربتك فى النقد:

لكل منا تجاربه فى نقد الآخرين، أو نقد الآخرين له. وربما أفادتك حصيلة تجاربك أن تبتعد عن أساليب النقد التى جرحتك أو عمقت جراحك القديمة، أو سببت لك النفور والتبرم، وربما زادت فى إصرارك على الخطأ كرد فعل عكسى.

وطالما إنك كنت قد اكتويت بالنار فلا تكو بها غيرك.. حاول أن تضع نفسك فى موضع الشخص المنقود، وتحاش أية طريقة جارحة فى النقد سبق لك أن

دفعت ضريبتها. فلقد بعث أحد الأدباء الشباب -ذات مرة- نتاجه إلى إحدى المجلات الأدبية الشهيرة، وحينما صدر العدد الجديد من المجلة هرع الأديب الشاب إلى السوق لاقتناء نسخته وراح يتصفحها بلهفة بحثا عن إبداعه فلم يجده لكنه وجد ردا للمحرر يقول له إنه لا يصلح للأدب وعليه أن يفتش عن مهنة أو هواية أخرى! وفيما هو يعيش الصدمة وإذا به يرتطم بعمود النور فتنكسر رجله..

المهم.. ان همته لم تنكسر.. فقد واصل.. وأصبح أديبا مشهورا يشار له بالبنان، فلا تكسر منقودك لأن (من كسر مؤمنا فعليه جبره).

٨- لتكن رسالتك النقدية واضحة:

لا تجامل على حساب الخطأ فالعتاب الخجول الذى يتكلم بابن عم الكلام ليس مجديا دائما، وقد لا ينفع فى إيصال رسالتك الناقدة، فإذا كنت ترى خرقا أو تجاوزا صريحا فكن صريحا فى نقده أيضا، وتعلم خلق الصراحة وعدم الاستحياء فى قول الحق من الله سبحانه وتعالى:

﴿ وَاللَّهُ لا يَسْتَحْيِي مِنَ الْحَقِّ﴾(١)..

يقول أحد الأدباء عن كلمة الحق:

(إن أنت قلتها مت

وإن سكت مت

قلها إذن ومت)!!

٩- لا تكل بمكيالين:

ان من مقتضى العدل والانصاف أن لا تكون ازدواجيا فى نقدك فإذا انتقدت صديقا فى أمر ما، وكنت سكت عن صديق آخر كان ينبغى أن تنتقده للشئ ذاته، فأنت ناقد ظالم أو منحاز بالنسبة للمنقود لأنه يرى أنك تكيل

---

(١) سورة الأحزاب الآية: ٥٣.

بمكيالين، تنتقده إذا صدر الخطأ منه، وعندما يصدر الخطأ نفسه من صديق آخر فإنك تغض الطرف عنه محاباة أو مجاملة له.

وقد تكون الازدواجية فى أنك تنقد خصلة أو خلقا أو عملا ولديك مثله، وهنا عليك أن تتوقع أن يكون الرد من المنقود قاسيا:

يا أيها الرجل المعلم غيره　　　هلا لنفسك كان ذا التعليم

ومن مساوئ هذه الحالة أن المنقود سوف يستخف بنقدك ويعتبره تجنيا وانحيازا. فلقد كتب إثنان من الأطفال كتابة وعرضاها على الحسن بن على عليه السلام وقالا له: أينا أحسن خطا، وكان أبوه (على) حاضرا، فقال له: احكم بينهما بالعدل، فإنه قضاء! فإذا كان العدل مع الصغار مطلوبا، فكيف بالكبار؟!

١٠- لا تفتح الدفاتر القديمة:

انقد الجديد ودع القديم.. لا تذكر بالماضى لأن صفحته انطوت.. ولا تنكأ الجراح، فقد تضيع الهدف من النقد لما جرى مؤخرا، وربما تغلق مسامع المنقود عن نقدك وتستثيره لأنك نبشت ما كان دفينا.

إن أخطاء الماضى قد يخجل المنقود من ذكرها، وربما تجاوزها وعمل على إصلاحها فتذكيره بها أو ربطها بالأخطاء الجديدة يجعلك فى نظره إنسانا غير متسامح، فلا تصفح ولا تمحو، وكأنك تريد أن تقول له: ما زلت على ضلالك القديم، وهذا أمر لا يطيقه، وربما ثأر لنفسه منك.

١١- التدرج فى النقد:

ما تكفيه الكلمة لا تعمقه بالتأنيب، وما يمكن إيصاله بعبارة لا تطوله بالنقد العريض، فالأشخاص يختلفون، فرب شخص تنقده على خطئه ويبقى يجادلك، ورب آخر يرفع الراية البيضاء منذ اللحظة الأولى ويقر معترفا بما ارتكب من خطأ، ورب ثالث بين بين. ولذا فقد تكون كلمات من قبيل (ألا تستحى)؟ (أما فكرت بالأمر مليا)؟ (هل هذا يليق بك كمؤمن)؟ (هل ترى أن هذا من

الانصاف)؟ ومشاكل، تغنى عن كلمات طويلة، الأمر الذى يستحب معه التدرج فى النقد والانتقال من اليسير إلى الشديد.

١٢- انقده لشخصه:

قد يخرج بعض أصدقائك أو إخوانك عن حدود الأدب واللياقة فى النقد، فلا يكتفى بنقدك شخصيا، وإنما يتعدى إلى والديك وإخوتك فيرشقهم بسهام نقده مما يعقد الموقف ويحول النقد إلى مهاترة. فلا يصح أن تنساق معه، وإذا كان بينك وبينه نقد، أى أردت أن تنقده أيضا فانقده لشخصه لأنه هو موضع النقد وليس والديه ﴿ وَلَا تَزِرُ وَازِرَةٌ وِزْرَ أُخْرَىٰ ﴾[١].

١٣- اقترح حلولا:

قدم نقدك فى تبيان الإيجابيات والسلبيات، وركز على الجديد، وعلى نقطة محددة بذاتها، وفى كل الأحوال إن كان بإمكانك أن تقدم حلا أو مقترحا أو علاجا فبادر، وسيكون نقدك مقرونا بما يعين المنقود على التخلص من سلبياته.

ومن الأفضل أن تطرح اقتراحاتك بأسلوب لطيف مثل: (الرأى رأيك لكننى أقترح).. (هذا ما أراه وفكر أنت فى الأمر جيدا).. (ماذا لو تفعل ذلك لربما كان الموقف قد تغير).. (دعنا نجرب الطريقة التالية فلعلها تنفع).. الخ.

كان النبى ﷺ يقول: (أمرنا معاشر الأنبياء أن نخاطب الناس على قدر عقولهم) كمظهر من مظاهر الحكمة التى تقول: (لكل مقام مقال) الأمر الذى يستدعى أن تراعى مقام الشخص المنقود، فإذا وجهت نقدك لأبويك أو أحدهما ﴿فَلَا تَقُل لَّهُمَا أُفٍّ وَلَا تَنْهَرْهُمَا﴾[٢]. احفظ احترامك لهما، ابتعد عن كل ما يخدش إحساسهما، يمكن أن تصب نقدك فى قالب لطيف، مثل:

(أنتم أكبر منى سنا وأكثر تجربة لكننى -بكل تواضع- أقول أن هذا الأمر غير مناسب) أو (مع كامل حبى واحترامى لكما، أرى لو أن نعدل عن هذا

---

(١) سورة الأنعام الآية: ١٦٤.
(٢) سورة الإسراء الآية: ٢٣.

الموضوع) أو (ما تذهبون إليه صحيح، لكن الأفضل فى نظرى هو هذا) وما إلى ذلك من عبارات محببة توصل بها نقدك ولا تؤذى منقودك.

١٥- لا تكن لقاطا للعثرات:

التقاط العيوب وتسقط العثرات وتتبع الزلات، وحفظها فى سجل لا يغادر صغيرة ولا كبيرة، بغية استغلالها -ذات يوم- للإيقاع بالشخص الذى نوجه نقدنا إليه، خلق غير اسلامى. فقد جاء فى الحديث: (إن أقرب ما يكون العبد إلى الكفر أن يؤاخى الرجل الرجل فيحصى عليه عثراته وزلاته ليعنفه بها يوما ما).

فخير لك وله أن تنتقده فى حينه، وفى الموضع الذى يستوجب النقد، ولا تجمع أو تحصى عليه عثراته لتفاجئه بها ذات يوم، ولا تفاجأ إذا قال عنك أنك جاسوس أو متلصص عليه، أو أنك تنقده بدافع الحقد الدفين.

١٦- النقد هدية.. فاعرف كيف تقدمها:

ورد فى الحديث: (أحب إخوانى من أهدى إلى عيوبى) فلقد اعتبر الاسلام النقد والمؤاخذة على الخطأ (هدية) وترحم على مهديها (رحم الله من أهدى إلى عيوبى) لأجل أن يكون النقد والنصيحة والتسديد مقبولا ومرحبا به، بل يقابل بالشكر والإبتسامة.

والهدية -كما هو معلوم- تجلب المودة (تهادوا تحابوا) فإذا صغت نقدك بأسلوب عذب جميل، وقدمته على طبق من المحبة والإخلاص، وكنت دقيقا ومحقا فيما تنقد، فسيكون لنقدك وقعه الطيب وأثره المؤثر على نفسية المنقود أو (المهدى إليه) الذى سيتقبل هديتك على طريقة (ووفقنى لطاعة من سددنى ومتابعة من أرشدنى).

أخيرا..

تذكر أن كل إنسان يحب ذاته، فلا تحطم ذاته بنقدك القاسي الشديد، كن أحرص على أن ترى ذاته أجمل وأكمل وأنقى من العيوب.. وقل له ذلك.. قل له: إن دافعك إلى النقد أن تراه فوق نقدك، وعندما تكسب أخا حبيبا بدلا من أن تخلق لك عدوا.



تخلص من ضغوط الحياة.. بسر الصلاة

يثور التساؤل الحائر: لماذا فقدت الصلاة قدرتها على بث الراحة والسلام بين جنبات نفوسنا المكدودة؟

وكيف يمكننا أن نستعيد الطاقة الكامنة فى العبادات المختلفة بحيث تؤدى دورها فى بعث الراحة والسكينة والسلام النفسى بداخلنا؟

قد يثور البعض محتجا بأن علينا أن نؤدى العبادات المختلفة طاعة لله بدون النظر للفائدة المتحققة منها، ولكننى أحسب أن العبادات ما شرعت إلا لتضبط إيقاع حياتنا ولتضمن التوازن السوى بين جنبات نفوسنا وتملأها بالراحة والسكينة والأمان، وذلك من خلال التواصل مع خالقنا وبارئنا والقوة المسيطرة على هذا الكون بما فيه ومن فيه **(ألا بذكر الله تطمئن القلوب)**.

فنحن مأمورون بأن نؤدى العبادات المختلفة على الوجه الأكمل، ونحن مأمورون بأن نتدبر ونتفكر حتى نعيد للعبادات المختلفة وظيفتها المفقودة.

الضغوط العصبية.. تعريف.. أنواع وآثار

وقد يكون من المفيد -قبل أن نغوص فى بحار العبادات المختلفة باحثين عن جوهرها و دررها- أن نتعرف على الضغوط العصبية.. معناها، أنواعها، وتأثيراتها، فإيقاع الحياة المتسارع يضعنا دوما تحت عجلة الضغوط المزمنة، وهذه الضغوط تؤثر تقريبا على كل مكونات الإنسان، ويضاعف من خطورة هذه الضغوط المزمنة أن تأثيراتها تسلل فى الخفاء وتفعل فعلها بصورة تدريجية وغير ملحوظة بحيث لا يدرك الإنسان حجم ما أصابه من خسائر إلا فى المراحل المتأخرة.

تحدث الضغوط تأثيراتها على جسم الإنسان من خلال متلازمة الإستجابة

العامة للضغوط General Stress response syndrome فمن خلال إستجابة العراك والفرار Fight and flight response يعيد الجسم نفسه لمواجهة الخطر أو الهروب منه بإفراز هرمونات الأدرينالين والكورتيزول، والتى تزيد من طاقة الجسم، وهذه الإستجابة تعتبر ملائمة جدا للضغوط الوقتية قصيرة الأمد حيث تؤدى إلى حماية الجسم من الأخطار التى تحدق به، ولكن الخطورة تكمن فى إستمرار الضغوط مما يؤدى لتراكم هذه الهرمونات التى لا تجد لها أى منفذ محدثة إنفجارا داخليا للطاقة وإختلاطا بين طاقة العقل وطاقة الجسد مما يحدث تشوشا وإرتباكا شديد الخطورة، وتزداد الخطورة إذا شعر الإنسان بأنه لا يملك قرار المفاضلة بين المواجهة أو الهروب وبأنه مجبر على أى من الخيارين.

ويمكن تقسيم مراحل استجابة الجسم عند التعرض للضغوط المختلفة إلى ثلاث مراحل، وهى:

١- مرحلة الإنذار، وفيها يزداد معدل إفراز الهرمونات سالفة الذكر.

٢- مرحلة المقاومة، وفيها يحدث نفاد للطاقة المتولدة فى مرحلة الإنذار.

٣- مرحلة التهالك والإجهاد، التى يمكن إعتبارها نتاجا للضغوط المستمرة، مما يؤدى إلى إرتفاع ضغط الدم وأمراض القلب وغير ذلك من الأمراض والمشاكل التى تنتج عن التعرض المستمر للضغوط.

كما يمكن تقسيم الضغوط المختلفة بحسب مصادرها إلى:

ضغوط داخلية (وهى الضغوط الناتجة عن سمات الإنسان الشخصية) وضغوط خارجية (نتاج عوامل خارجية). وأيضا يمكن تقسيمها بحسب إستجابة الإنسان لها إلى: ضغوط بناءة (تدفع لمزيد من العمل والإنجاز) وضغوط هدامة ومعوقة وبحسب فترة التعرض يمكن تقسيم الضغوط إلى: ضغوط وقتية متقطعة وضغوط مستمرة مزمنة.

وللضغوط آثارها الجسدية والعقلية والنفسية، وقائمة التأثيرات طويلة

ممتدة ويصعب حصرها.

فالآثار الجسدية تنتج عن تأثر كافة أجهزة الجسم وينتج عنها امراض القلب وقرح المعدة والقولون العصبى، بالإضافة لزيادة نسبة حدوث داء السكر ومضاعفاته، كما تتأثر الخصوبة، ويتأثر جهاز المناعة محدثا ضعفا عاما فى مناعة الجسم وزيادة فى معدل حدوث السرطانات المختلفة.

والتأثيرات النفسية فيما تشمل الوسواس والفوبيا والإكتئاب وإضطرابات النوم المختلفة، بينما تقع إضطرابات الذاكرة تحت الإختلال فى الوظائف العقلية.

كيف نتعامل مع الضغوط؟

- يوميات إنسان معاصر

قد لا نستطيع فى هذه العجالة أن نوضح كل الآثار السلبية لبقاء الإنسان فترات طويلة تحت ضغوط مستمرة، ولكننا على الأقل نستطيع دق ناقوس الخطر محذرين من آثار هذه الضغوط على صحة الإنسان الجسدية والنفسية والعقلية، ومطالبين بالبحث الدءوب عن حل لهذه المشكلة التى تتفاقم كل يوم.

وبما أنه قد يكون من المستحيل تغيير نمط وإيقاع الحياة المتسارع للغالبية العظمى ممن يعيشون فى مجتمعاتنا الآن، ومع التسليم بفشل الطب الرسمى بعقاقيره وكيماوياته فى التعامل مع هذه المعضلة، فقد إتجه العلم للبحث عن سبل جديدة للوقاية والتخفيف من الآثار المدمرة للضغوط المزمنة مثل تدريبات الإسترخاء والتأمل والتخيل واليوجا وفلسفتها، وخضعت هذه الطرق المختلفة للبحث العلمى المنضبط لتحديد مدى فاعليتها وطريقة عملها.

والأبحاث المختلفة أكدت مدى فعالية هذه الوسائل فى التقليل من هذه الضغوط وفى علاج آثارها المختلفة، وبالتالى أصبحت هذه الوسائل المختلفة تدرج فى البرامج التى تستخدم للوقاية من الضغوط أو فى علاج آثارها السلبية

على جسم الإنسان، والنظرة المتأملة تكشف عن تواجد هذه الوسائل بوفرة فى عباداتنا المختلفة إذا أحسنا الفهم والأداء.. فهل يمكن أن يكون الحل فى أن يجد كل منا لنفسه واحة يصنعها ويفر إليها من هجير صحراء الحياة؟

ويثور التساؤل: ما هى هذه الواحات التى يمكننا أن نقترحها نتيجة فهمنا لوسائل علاج الضغوط المستخدمة فى الغرب؟ وما هى الآليات التى تفعل بها فعلها السحرى فى تخفيف الضغوط؟

واحة الإيمان

من الملاحظ أن تأثيرات نفس الضغوط تختلف بإختلاف الأشخاص الذين يتعرضون لهذه الضغوط، ومن هنا يمكننا أن نستنتج أن تأثيرات الضغوط لا تعتمد على حجمها ونوعيتها بقدر ما تعتمد على إستقبال الإنسان لحجم التهديد، أى أن الإستجابة للضغوط لا يصنعها المثير ولكن تصنعها الطريقة التى تم بها إستقبال هذه الضغوط، فتفاعلنا مع الضغوط ينشط بناء على إستجابتنا العصبية وبناء على إدراكنا لحجم التهديد مقارنة بنظرتنا نحن للعالم من حولنا ومقارنة بإدراكنا لحجم تحكمنا نحن فى الظروف المحيطة بنا، ولقد أثبتت الدراسات إنخفاض مستوى الضغوط ومستوى الإستجابة لها عند من يشعرون بقدر أكبر من القدرة على التحكم فى الظروف المحيطة بهم.

إذا كان العلماء والدارسون يعتبرون أن فلسفة اليوجا ونظرتها للعالم تعتبر من أهم المحاور التى تعطى لليوجا قيمتها وفاعليتها فى التعامل مع الضغوط بما تتيحه من إعادة إكتشاف الإنسان لذاته ومعناه الإنسانى وبما تمنحه له من شعور بالقوة العميقة والتحكم، فهل نعيد نحن إكتشاف فلسفة الإسلام التى تعطى للإنسان قيمته وقدرته المستمدة من كونه نفخة من روح الله؟!

واحة الإسترخاء والتأمل والتفكر

حين يركز الإنسان تفكيره على فكرة أو شئ ما من أجل إكتساب القدرة على المزيد من التحكم فى القدرات العقلية، فإن التأمل يوفر لإنسان طاقته الجسدية

والعقلية، ولقد درس هربوت بنسون فى سبعينيات القرن الماضى الإستجابة الفسيولوجية للتأمل ووجد أنه تحدث إستجابة عكسية لإستجابة العراك والفرار أو ما يعرف بـ Relaxation response وفيه يحدث إنخفاض فى معدلات ضربات القلب و التنفس وإحتراق الأكسجين وتوتر العضلات، وتأثير التأمل فى تخفيض هذه العمليات الحيوية يفوق تأثير النوم، حيث تعطى ٤-٥ ساعات من النوم إنخفاضا بمقدار ٨٪ فى معدل حرق الأكسجين بينما يعطى التأمل إنخفاضا بمقدار ١٠-١٧٪ فى غضون دقائق قليلة.

ولقد أثبت د. دين أورنيس فى ثمانينات القرن الماضى فائدة هذه التدريبات فى علاج مرض القلب، حيث حدث عند من يمارسون التأمل منهم إنخفاض ملحوظ فى دهون الدم الضارة (LDLوالكرلسترول) كما حدث تراجع فى التغيرات الحادثة فى الشرايين التاجية، وحدث إنخفاض فى معدل ضغط الدم والمقاومة الطرفية الكلية .Peripheral Total resistance

كما أثبتت الدراسات إنخفاضا ملحوظا فى مستوى مؤكسدات الدهون Oxygen free radicals عند من يواظبون على التأمل وهذا يعنى إنخفاضا فى نسبة التلفيات الحادثة فى الأنسجة نتيجة لعملية الأكسدة الضارة والتى تحدث عبر سنوات العمر.

وفى دراسة أجراها بنسون أثبتت أن التأمل يكون أكثر فاعلية فى من يمارسونه كإستجابة لمعتقداتهم الدينية.

واحة الذكر

يمكن أن يتم التأمل بالتركيز والتفكر فى شئ من مخلوقات الله (وردة أو شجرة مثلا)، والطريقة الأخرى للتأمل تتم بالتركيز على كلمة واحدة أو عدة كلمات (الله، أو لا إله إلا الله، أو غيرها من الكلمات) وترديدها فى صمت بعمق وتدبر وتركيز مع طرد صور الأفكار السيئة من العقل، وهذه الوسيلة تحدث نفس التأثيرات الفسيولوجية التى يحدثها النوع الأول، كما أنها تضيف بعدا آخر حيث يشعر المتأمل أو الذاكر أنه فى معية الله والمدبر.

واحة التخيل

تعتبر من أقوى وسائل تقليل الضغوط، وتزداد الفائدة منه لو إقترن إستخدامه بتمرينات الإسترخاء، وعلى الإنسان -أثناء ممارسة هذه التدريبات- أن يتخيل تواجده فى مكان يبعث فى نفسه الراحة والسكينة.

واحة الصلاة

هذه هى الواحة الجامعة.. ففيها كل ما سبق، فيها التأمل، وفيها الذكر، وفيها يمكن أن يتخيل الإنسان تواجده بجنة عرضها السماوات والأرض، وفى الصلاة يشعر الإنسان بتمام التحكم فى الكون والبيئة من حوله. وفيلسوف الهند غاندى إعتبر الصلاة مفتاح الصباح و مزلاج المساء، فهى علامة الأمل للإنسان، وهى تعنى أن هناك قوة أعظم وأكثر حكمة هى التى ترشدنا فى حياتنا، فلا سلام بدون منحة أو عطية من الله، ولا توجد منحة من الله بدون صلاة.

والدراسات العلمية المختلفة أثبتت أن الصلوات تؤدى دورها بالفعل، حيث لوحظ أن نسبة حدوث المضاعفات والوفيات فى المرضى الذين يتعرضون لعمليات القلب المفتوح تقل بنسبة ١٢٪ فى المرضى المتدينين، كما لوحظ فيهم أيضا إنخفاض معدلات حدوث الإكتئاب المرضى المصاحب لدخول المستشفى. وللصلاة نفس التأثير -الذى يحدث التأمل- على المصابين بأمراض القلب.



بعض النصائح من أجل مواجهة التوتر العصبى والضغط النفسى

لعل أفضل علاج لمواجهة التوتر العصبى يكمن فى القولة الشهيرة لرينولد نيبور التى تقول: (إلهى أعطنى الشجاعة والقدرة على تغيير الأشياء التى أقدر على تغييرها، والقناعة على تقبل الأشياء التى لا يمكننى تغييرها، والحكمة على معرفة الفرق بين الاثنين).

تقول أحدث دراسة نفسية أمريكية عن التوتر أنه عند اختيار استراتيجية لمواجهة التوتر، يجب عدم الاعتماد على أسلوب واحد للعلاج، لأن الخطط مجتمعة، قد تأتى بنتائج إيجابية أكثر فعالية.

وتضيف الدراسة حسب صحيفة (الأهرام) المصرية أن الخطة التى تنجح فى علاج شخص، لا يفترض أن تنجح فى علاج شخص آخر.

كما أن التوتر يمكن أن يكون أيضا ايجابيا على صاحبه، كما أنه سلبى. فكثير من القلق يخلق حب فضول وإثارة وتحديا، قد يدفع صاحبه إلى بذل جهد أكبر لتحقيق وإنجاز أعمال عظيمة، بينما قليل من التوتر قد يخلق الضجر والإكتئاب.

وحقيقة أخرى تبرزها أحدث دراسة أمريكية عن التوتر، أنه ليس بالضرورة أن تؤدى معالجة الحالة النفسية والتوتر لدى الشخص المريض عضويا، إلى شفائه من مرضه العضوى، إلا أنها تؤكد أن اتباع خطة لمواجهة التوتر قد يخفض احتمالات الإصابة بأزمة قلبية لـ ٧٥٪ من الأشخاص الذين يعانون أمراض القلب. وأظهرت الدراسة أيضا أن هناك أشخاصا سعداء وأصحاء، رغم تعرضهم لهزات نفسية، تبين أنهم كانوا يحيطون أنفسهم بشبكة اجتماعية

ومساندة اجتماعية، وكانوا حريصين أيضا على التواصل الاجتماعى، وإقامة علاقات اجتماعية كثيرة، تبعدهم عن الوحدة والاكتئاب.

مواجهة التوتر!

وأوردت الصحيفة بعض النصائح من أجل مواجهة التوتر العصبى والضغط النفسى الذى يؤثر فى الصحة البدنية وذلك بالاهتمام بالأساسيات التالية:

- الحرص على أخذ الكفاية من النوم، ٨ ساعات على الأقل، والحصول على الراحة لمدة ١٠ دقائق فى فترة بعد الظهيرة، لاستعادة النشاط باقى اليوم.

- البدء بالخضراوات والفاكهة بكميات كبيرة وخفض كميات اللحوم والدسم.

- الحرص على أداء بعض التمرينات الرياضية، فعند ممارسة الرياضة، يفرز الجسم الأندورفين وبعض الكيماويات التى تساعد على تهدئة الحالة المزاجية وتخفض من التوتر العصبى والنفسى.

- نفس عميق وطويل، وإخراجه ببطء، فهذه الطريقة تساعد على أن تقلل من ضربات القلب السريعة.

- الحرص على قضاء وقت أطول مع أصدقاء مرحين يتمتعون بسلوك إيجابى وحب للمرح والضحك، فمرحهم يمكن أن يكون معديا، كما أن الاكتئاب عدوى هو الآخر.

- البحث عن الضحك والمواقف المرحة فى الأفلام الكوميدية والكرتون والنكت، عند التعرض لمشكلة قد تزيد من التوتر، للسيطرة على التوتر أو خفضه.

وتستطرد أحدث دراسة أمريكية عن التوتر من جامعة واشنطن فى تقديم النصائح الأساسية لمواجهة التوتر العصبى فتقول:

- أوجد التسامح داخلك، وأعط أعذارا للذين يضعونك فى حالة توتر

عصبى، فإن ذلك سيقلل من حنقك عليهم.

- فرغ مشاعر الغضب والخوف والجزع عندك على الورق، بأن تكتب انفعالاتك، وبعدها الق بالورق المكتوب، وانس ما كتبته.

- يجب أن تتعلم الصمت أثناء توترك، فلا داعى للكلام وأنت غاضب، وعندما يعود إليك الهدوء النفسى والسكينة، وقتها فقط يمكنك الكلام والمطالبة بحقوقك.

- لا تحكم على الآخرين، وتذكر الحكمة القائلة (لست زعيم هذا الكون)، فإنك لن تستطيع تغيير طبائع وسلوك الآخرين.

- كن عطوفا على نفسك ولا تلمها كثيرا، ولا تحملها تبعات الإخفاق فى قرار أو تقدم خاطئ أو فشل فى الحياة أو العمل، فعند ضياع فرصتك الأولى، تذكر أن هناك حتما فرصا أخرى قادمة، حتى لا تعيش فى توتر عصبى دائم.

- عند شعورك بالتوتر بعد العجز عن حل مشكلة ما، لا تتحرج فى طلب العون من الأصدقاء والأقارب، اطلب العون دائما متى تحتاجه، فمحاولة حل مشاكلنا بمفردنا، تثقل على أنفسنا وتوجد جهدا خارقا قد لا نقوى عليه.



بأربع خطوات...
يمكنك تغيير الحالة النفسية

الخطوة الأولى: الإقرار والإعتراف بأننا نعانى من حالة نفسية

إن الحالة النفسية المتردية لا توضح عن نفسها حين لا نعبأ بها. فليس لديها الكفاءة لتعلن عن نفسها وتقول: لقد تسربت إليك فاحرص على خطواتك وعندما تكون فى حالة سيئة حاول أن تعترف بذلك وأن لا تتجاهل حزنك أو ألمك.. أتعرف لماذا؟؟؟

لأنه سيتراكم وسيكبت وسيأتى يوم وسيخرج بصورة تؤلمك جدا..

الخطوة الثانية: أنت المسئول عن كل ما تشعر به وتحس

إن مشاعر الضيق والألم التى نشعر بها ونعزوها إلى أسباب خارجية وخارج نطاق الذات تخف عندما نتحمل المسئولية كاملة ونكون راغبين فعلا فى الوقوف على أسباب سعادتنا إن فى فقداننا لهذه الأسباب ثم العثور عليها ثانية حين نحمل أنفسنا مسئولية ما يعترينا من ضيق وآلام ونكتشف ثانية أننا نحن سبب الداء وأن عندنا وفى ذواتنا الدواء مع هذا كله مـا يدل على أننا نمسك زمـام أمورنا بأيدينا ولدينا الإنضباط الذاتى فى تصريف أمورنا وهذا هو سر قوتنا..

همسة..

كل منا هو الوحيد على هذه الأرض الذى يمكن أن يدخل السرور إلى قلبه وهو الشخص الوحيد الذى يجعل التعاسة لنفسه..

الخطوة الثالثة: حلل ما أنت فيه ثم قم بتجميع الأفكار

إذا بررت مشاعرك السلبية تكون بذلك قد ألزمت نفسك بالتعاسة وفيما

يلى بعض الآراء التى نتخذها مبررات لسلوكنا:

- ما أفكر به الآن هو الحقيقة الوحيدة.
- لى الحق أن أشعر بتردى حالتى النفسية..
- حالتى خطيرة.
- لدى الكثير من المشاكل ولا أحد يفهمنى.
- أنتم لا تشعرون بى.
- انتظر حتى الصباح لأكون سعيداً.

وطن نفسك أخى على مواجهة التحديات التى توجهك ولا تحاصر نفسك بالأوهام التى تدمرنا.. تريث برهة من الزمن حلل المشكلة التى تجابهها وانظر بعين العقل حتى تتضح لك الأمور ولا تصدق ما توحيه إليك نفسك من مبادئ خاطئة.

الخطوة الرابعة: لا تضيع وقتك فى لوم الآخرين وأنهم سبب ما أنت فيه واطرح عن تفكيرك كل ما يسيئ إلى نفسك ودنياك وفكر بإيجابية..

ليس من المفروض والواجب كى أشعر بتحسن أن أشكو حالى وحال الدنيا إلى صديق..

أخى الكريم..

امسح قدميك وسر فى طريقك على بركة الله.. انظر خارج النافذة سرح نظرك منها بعيدا.. تنفس بعمق واتجه إلى الله بالدعاء واتخذ قراراً بتغير حالتك دائماً للأفضل ولا تيأس من رحمة الله.



أهم الإرشادات التى تساعد على التخفيف من حدة التوتر

فى حياتنا اليومية المتسارعة بات مصطلح التوتر يتردد على كل لسان، فهذا الشخص يعانى من توتر العمل وذاك من توتر البيت وآخر من التوتر الناجم عن المشاكل المالية والقائمة تطول فى هذا المجال.

التوتر النفسى

التوتر النفسى يصيب كل إنسان صغيرا كان أم كبيرا، فنادرا ما نجد إنسانا لا يعانى من التوتر النفسى. وبالطبع تختلف الاستجابة للتوتر النفسى من شخص لآخر وفقا لنمط شخصيته ومدى نضجه وحالته الصحية والاجتماعية والثقافية والمادية بشكل عام، فالبعض يستجيب بشكل إيجابى أى أنه يواجه التوتر ويجابهه فإن خسر يحاول أن يكرر المحاولة حتى يتغلب على التوتر، والبعض الآخر وهم كثر يستجيب بشكل سلبى ويستسلم للتوتر حتى ينال منه بإحد الأعراض التالية:

- صداع شديد.
- اضطرابات معدية.
- فقدان الشهية والوزن.
- صعوبة النوم والأرق.
- الشعور بالاكتئاب.
- فقدان الرغبة بالعمل وغير ذلك من الأنشطة الحياتية اليومية المعتادة.

ويمكن أن تحدث اضطرابات عديدة أخرى تتصف فى غالبيتها بكونها مهمة

وغير محددة تماما.

وأكثر أنواع التوتر حدوثا هو التوتر الناجم عن العمل ومن ثم التوتر الناجم عن البيت والاضطرابات التى تطال الحياة العائلية، وبالطبع لدى تداخل العمل مع الحياة العائلية تتعقد المشكلة وتكبر ويزداد التوتر النفسى ويدخل المرء فى حلقة مفرغة من الاضطرابات الجسدية النفسية المنشأ.

المنزل للراحة

يعتبر المنزل المكان الآمن والهادئ الذى يلجأ إليه الإنسان لكى ينعم بالهدوء والراحة والطمأنينة والاستقرار النفسى. ولكن للأسف إن الكثيرين من الأشخاص يحملون مكاتبهم على أكتافهم إلى البيت حيث ينقلون هموم العمل لداخل المنزل ويعكسها على مجريات الحياة الأسرية فتزداد المشاكل وتتفاقم ويتعاظم دور التوتر.

ولهذا أود أن أهمس فى أذن كل قارئ بضرورة فصل العمل من البيت والبيت من العمل. إذ ينبغى ترك هموم ومشاكل العمل خارج المنزل قبل الدخول وذلك كله من أجل ضمان حياة عائلية هادئة وسعيدة.

ومن أهم الإرشادات التى تساعد على التخفيف من حدة التوتر.

- تجنب مصادر الضجيج المختلفة.

- التنظيم الجيد يجنبك الكثير من العوامل التى تؤدى لحدوث التوتر.

- عدم الانتظار لفترة طويلة أثناء دفع إحدى الفواتير، خصوصا إذا كان الازدحام قائما.

- ينصح بممارسة التمارين الرياضية وأهمها رياضة المشى بشكل منتظم من أجل التخفيف من حدة التوتر والمحافظة على الحيوية.

- تجنب المنبهات واستعض عنها بشاى الأعشاب والعصائر.

- امتنع عن التدخين.

- حافظ على هدوئك فى العمل.

- تمتع بفترة وجيزة للراحة بعد كل ساعتين من العمل المستمر.

- ينصح قبل الذهاب للنوم بأخذ حمام دافئ والاسترخاء تمهيدا للنوم الكافى والمريح.

- لدى الشعور بالتوتر أثناء العمل يمكنك الانتقال إلى مكان آخر مؤقتا، أو استنشاق الهواء النقى فى الشرفة، بدلا من الاستمرار فى حالة التوتر.

وبشكل عام ينصح بالاستماع للموسيقى الهادئة وتناول الغذاء المتنوع وممارسة التمارين الرياضية والتمتع بالاسترخاء الذى يعيد للجسم توازنه المفقود وينصح بعدم الإدمان على الهم والغم، إذ أن الهدوء وضبط النفس والتنظيم والتخطيط من العوامل الأساسية لمواجهة مشاكل الحياة اليومية بنجاح، ولنتذكر أخيرا بأن الضحك هو الدواء المجانى الذى لا يستخدمه أحد، فلماذا لا نستخدمه من أجل التمتع بالصحة والسعادة.



أنت ونفسك.. وطرق الحياة الإيجابية

هناك الكثير من الاستراتيجيات والأدوات التى يتمكن من خلالها الإنسان من السيطرة على نفسه، وأن يعيش حياة إيجابية تدفعه للمزيد من العطاء، ويكون فاعلا فى مجتمعه من خلال ما يحمله من تصورات وأهداف وقيم، وما يقوم به من أفعال وأعمال ومشاريع تسهم فى العملية التنموية والحضارية فى دولته.

والحديث عن سيطرة الإنسان على الكون لم يعد حديثا مستغربا، بل إن الإنسان استطاع أن يطوع الكثير من الأدوات والآليات فى العالم لتعمل لصالحه، واستطاع من خلال الاستفادة من الكثير من التقنيات أن يصل إلى آفاق بعيدة فى الإنجازات، ولكن أصبح من المستغرب عند بعض الناس سيطرة الإنسان على نفسه وسلوكه، وهو ما دفع ببعض البشر لأن يكون شبيه بآلة تتحكم بها الظروف.

عمليات جماعية

إن إيجاد البيئة الإيجابية من الضرورات الحتمية للمجتمعات التى تبحث عن دور فاعل بين الأمم والبداية دائما تكون بالإنسان الذى حباه الله سبحانه وتعالى بقدرات غير محدودة، حيث يستطيع أن يسخر هذه القدرات لصالح البشرية، وأن يحول المستحيل إلى ممكن وإلى واقع معيش بعيدا عن رؤية ونظرة المتشائمين للحياة الذين لا يتصورون أى إنجاز للآخرين وخصوصا أقرانهم، وأن هؤلاء المتشائمين يشكلون فى الغالب عناصر تدفع المجتمع لأن يكون سلبيا، لأنه لا يكفى الفرد أن يكون إيجابيا بذاته، فوجود أفراد يحملون روحا سلبية سيشكلون عنصر هدم للآخرين وخصوصا أن عمليات الإصلاح والتنمية فى أى مجتمع هى عمليات جماعية لا يقوى عليها الأفراد.

لا نستسلم للجانب السلبى

إن النفس البشرية قد يعتريها بعض من السلبية وعوامل الهزيمة، ولكن الفرد العاقل والقادر على أن يسيطر على نفسه يستطيع أن يحول عوامل الهزيمة والانكسار والسلبية إلى حالة من الإيجابية، وأن تكون هذه العوامل منشطات للدفع والتقدم، وعلينا أن نتحكم فى سلوكياتنا، وأن لا نكون حبيسى أعمال نكررها كل يوم فالسلوكيات الإرادية يمكن تغييرها لتصبح لا إرادية بالتكرار وخصوصا إذا أمعنا النظر فى الجوانب الإيجابية فى ذواتنا وأشخاصنا وعملنا بشكل جاد على بناء الإيجابية فى مجتمعنا، وقللنا من جرعة السلبية فى ذواتنا وذوات الآخرين، وأن لا نستسلم للجانب السلبى، بل نجيد فنون التعامل معها من خلال الاستعمال الأمثل والاستفادة القصوى من طاقة الجسد الإيجابية.

ثلاث طرق

وهناك العديد من الطرق التى تساعد على بناء الحياة الإيجابية، ومنها:

أولا: المعرفة الكاملة للإنسان وما مكوناته وكيف نتعامل معه.

ثانيا: الأعمال وأنواعها.

ثالثا: الحاجات الأساسية للإنسان والمجتمع.

وإلمامنا بهذه الثلاثية تجعلنا قادرين على بناء حياتنا بشكل إيجابى وصحيح، حيث يتكون الإنسان من عنصرين أساسيين هما الروح والجسد، وفى كل منهما مقومات، ولكل واحد منها تأثير على الآخر بطريقة معينة، والإنسان الإيجابى حريص على أن لا يغلب جانب منه على الجانب الآخر، بل إن عملية التكامل هى الأساس الصحيح للتعامل الأفضل، وهذا يدفع الإنسان لأن يكون مؤثرا بشكل إيجابى على الآخرين، وأن يحقق ما يريده من احتياجات فى المجتمع، وأن الحاجات تختلف من شخص إلى آخر، وأن من يريد أن يحيا حياة إيجابية فعليه

بالمبادرة، ولكن يجب أن تكون هذه المبادرة قائمة على المعرفة والعلم، فمن دونهما تعد المبادرة خطوة إلى الوراء.

وضوح الهدف

ويوجد الكثير من أساليب بناء الشخصية الإيجابية ومستويات التعامل الأمثل مع النفس، والإنسان عليه أن يوحد هدفه ويجعله واضحا وأن يسعى لتنفيذه فى وقت محدد، فليس بالإمكان تحقيق أكثر من هدف فى وقت واحد، فوضوح الهدف أمر ينبغى على الفرد العاقل والإيجابى أن يسعى إليه مع التركيز الكبير على الهدف حتى تتولد لديه طاقة يمكن أن تسهم فى تحقيق الهدف، وأن وضوح الهدف يتوقف دائما على معرفتنا لمقدار ضرورته.



امنح الآخرين الرغبة فى التعرف إليك

إن أفضل طريقة لكى يتقبلك الآخرون، هى أن تمنحهم الرغبة فى أن يتعرفوا إليك.

لماذا؟ لأن كل شخص، أيا كان، يهتم فى الدرجة الأولى بنفسه، ولأن الاهتمام الذى يمكنه أن يبديه نحوك ليس دوما عفويا ولا منزها عن الغرض. نحن جميعا مخلوقون على هذه الصورة. ان غريزة المحافظة على العنصر البشرى تريد ذلك. ولكن لا تنس أننا جميعا الباعة، وأنه يكفى فحسب عرض شئ على الآخر لكى يصغى إليك.

ولدى الاتصال الأول، يتساءل الآخر من فوره عما لديك من أمور مهمة تقترحها عليه يمكنه الاستفادة منها.

كيف؟ بتقدمك خطوة إلى الأمام.. تجنب عرض حالتك الشخصية، أى ما تتوقعه من الآخر، قبل أن تكون ذكرت كل شئ مما يكسبه هو من هذه المحادثة.

إن أول قاعدة ينبغى اتباعها تتضمن دوما التفكير فى الشخص الآخر قبل التفكير فى نفسك. ريجين أم عزباء لولدين أحدهما فى شهره الثالث عشر والآخر عمره ثلاث سنوات، وجدت نفسها بين ليلة وضحاها عاطلة عن العمل من دون أى تعويض. وكانت تحصل بمشقة على ما يكفيها، وكانت أواخر الشهر صعبة بالنسبة إليها. وفى ذات مساء، ولم يكن لديها مال لشراء ما تقيت به ولديها، رأت مراجعة جارها فى الطبقة التى تقيم فيها لتعرض عليه بيعه مجلدات الموسوعة العشرة التى ابتاعتها فى أيام اليسر.

وتقدمت إليه ملحة، وحيية فى آن.. وبسطت لجارها صعوباتها الآنية، وحاجتها الماسة إلى المال لإعالة طفليها الصغيرين، وتسوية متأخرات الإيجار.

ولم يبال الجار كثيرا بهذا البؤس. وبالنسبة إليه كانت السيدة الصبية امرأة مزعجة ينبغى طردها بأسرع ما يمكن لأنه يحس بالخطار إزاء فقرها. لعله يقدم إليها ورقة نقدية من فئة الخمسين فرنكا ويصرفها بلطف ولكن دون أن يرد على توقعها.

الحل الجيد؟ دون بسط بؤسها، كان عليها أن تحاول إثارة رغبته باقتراح عملية شيقة عليه. بذلك كانت قدمت إليه الميزات التى كان بوسعه أن يجنيها من شراء هذه المجلدات الموسوعية القيمة بثمن متدن. وكانت بالأحرى وفرت له الشعور بالأهمية فيما لو ألحت على أنه امرؤ مهم، وينبغى أن يمتلك مؤلفات ثقافية نفيسه كهذه، وأن هذه الكتب لابد أن تجلب إليه ميزات ضخمة بينما هى لا تستطيع الإفادة منها لأنها ليست رفيعة الثقافة. ربما كانت منحته هذه الشعور بالأهمية الذى يحس كل شخص أنه بحاجة إليه.

وكان بوسعها كذلك الإلحاح على الخصائص الإنسانية لدى جارها وتوضيح خطوتها باتجاهه باظهارها مدى تقديرها له. ولكانت بذلك قدمت إليه التقدير، وكل شخص يجب أن يكون مقدرا. فضلا عن ذلك، كان بوسعها أن تظهر له أنها تهتم به، وكل كائن حى يشعر بالحاجة إلى أن يكون محبوبا من الآخرين.

كان يمكن لريجين أن تتقدم بصفة تاجرة، وليس بصفة متسولة، كان يمكن ألا تبيع موسوعات، بل تقديرا، وأهمية، واهتماما بالنسبة إلى الشخص الشارى؛ وهذه ثلاثة مشاعر أو أحاسيس يشعر كل الرجال والنساء بالحاجة إليها حاجة لا تشبع!

عدم تقديم الربح:

إن من يستطيع أن يقدم عروضا مغرية إلى كل من يصادفه، ويكتم ما يفكر فى الحصول هو عليه من ذلك لكى لا يبسط سوى ما يكسبه الآخر، يتأكد من أنه سيكسب أصدقاء عديدين، مخلصين وأوفياء؛ بشرط، أن يكون، مع ذلك، كل ما يعرضه حقيقيا، وألا يبيع الريح. الواقع، أنه لا فائدة من خداع المرء جاره أو

قريبه، فعاجلا أو آجلا سينقلب الخداع عليه. لنتصور أنك قبلت دعوة إلى الغداء لدى زوجين يقيمان فى المسكن المجاور لمسكنك، وأنك تلبى كل دعوة، دون أن ترد هذه الدعوات بداعى التهذيب، فلا يلبث الزوجان أن يسأما من تقديم نفقات هذه الافتتاحيات الودية، دوما، إن كل شئ واضح: ليس لديك ما تمنحه بالمقابل، وما كان يمكن أن يتحول إلى صداقة متينة، لن يتحقق أبدا.

فكر لحظة: إن أولى الوصفات للنجاح هى أن تكتسب أصدقاء، وأن تمنح الآخرين الرغبة فى التعرف إليك، من أجل ان توفر لهم فيما بعد أربعة مشاعر أو أحاسيس قوية يشعر كل كائن بشرى بالحاجة الكبيرة إليها: التقدير، والأهمية، والاهتمام، والرغبة فى المعرفة.

يتحتم عليك، كذلك، أن تمنح الآخرين من الأشياء أكثر مما يتوقعون. إذا أنت اقترحت على زميلك فى العمل ألا تستخدما سوى سيارة واحدة للذهاب يوميا إلى العمل، فاحرص على أن تستقل سيارتك فى أغلب الأوقات الممكنة، دون أن تحسب الانتقال الذى يتم بواسطة سيارة زميلك. فى الواقع، إن وصفة المبادلات هذه تخلق الصداقة، ولكن لا ينبغى لك استخدامها فحسب بهدف معرفة ما إذا كانت (تصلح) حقا، ذلك بأن العمل المخلص وحده هو المريح.

الإخلاص هو أساس كل نجاح وكل صداقة:

إذا أنت أحسست بأنك غريب أو متوحد أو منفرد فى هذا المجتمع الذى لا يفهمك، أو الذى يبدو لك جد ظالم بالنسبة إليك، والذى يبدو أنه لا يقوم بأى جهد لكى يكتشفك، ولا يقدرك حق قدرك، فإن السبب هو أنك لم تعرف، أو ربما لم تشأ، أن تتخلى عن واجبك، وعن موانعك، وعن آرائك المسبقة. بكلمة أخرى، أنت لم تتكيف: إذا لا يسعك أن تتناغم مع الوسط المحيط بك، والأشخاص والأشياء المحيطين بك.

غالبا جدا، عندما نود اقامة الحوار، نبدأ بلعب دور ما.. وننسى إذ ذاك أننا بشر. فينا يتصادم مفهومان متناقضان: ما نحس به بعمق، ورسميا أو شرعيا،

وما نعتقد أنه ينبغى لنا عمله لكى نظهر فى أحسن حالاتنا فى نظر الآخرين. ولدينا نوعان من المشاعر بالنسبة إلى الآخر: القبول أو اللاقبول.

وهكذا، لنفرض أن جارك دعاك إلى المطعم الصينى لكى يتعرف إليك بصورة أفضل، وأنت تكره المطبخ الآسيوى؛ فإنك ستحس مباشرة بشعور اللاقبول المقاوم بالحاجة إلى تمثيل دور الجار المجامل الملاطف، والسهلة الحياة معه الذى تود إبرازه إلى مخاطبك. وإذا أنت قبلت دعوته كما هى، فأنت لست مخلصا. إن أول علاقة ستقول على أساس خاطئ، ولكن، على النقيض، إذا أنت رفضت بلطف دعوته مشيرا إلى سبب رفضك، فإن جارك لا يقدرك فحسب لطبيعتك، بل إنه يسرع، كذلك، إلى سؤالك أى مطبخ يروق لك حقا، وسيبذل جهده لكى يرضيك.

فى الحالة الأولى، وهيهات هى الأكثر حدوثا؛ وعندما ستتطور علاقاتك مع جارك أولا بأول، فإنك ستكدس نوعا من الحقد عليه، وتعزو إليه لا شعوريا الأضرار والمضايقات التى تتعرض لها.

بالطبع، يختلف الشعور بالقبول من موقف إلى آخر، ولكن، دوما، إذا لم تكن تدرى كيف تكون شرعيا أو رسميا، فإنك ستميل أن تبعث على الاعتقاد بأنك تتقبل تصرفا ما فى حين أن الآخر (يحس) بأن القضية هى فى الحقيقة قضية قبول زائف. هذا الموقف المنحرف يترجم، على أى حال، فى حديثك مع الآخر بشكل أحكام وانتقادات، وحتى التأنيب، بله التعنيف والأوامر المقنعة. وكثير من رسائلك تنقل إلى الآخر اللاقبول بالنسبة إلى ما هو. ويبقى الحوار سطحيا، ومجرد تهذيب محض، ولا يبلغ مطلقا المستوى الرفيع حيث يشعر كل واحد منكما أنه يصغى إليه ويفهم.

أن يكون المرء رسميا أو شرعيا يعنى أن يبرز شخصيته كما هى، إن لك الحق بأن تكابد أحاسيس ايجابية وكذلك سلبية على السواء. وستكسب الكثير إذا أنت عرفت كما أنت تماما. لا تبتعد عن عتبة تساهلك، وأفصح عن ذلك

بلطف. إن الإخلاص لهو أفضل ذريعة لكى تجعل شخصيتك جذابة.

ولكن، ربما لا يمنحك نوع شخصيتك الترضية الكاملة، وتشعر أنها لا تجتذب طبيعيا الآخرين. لماذا لا تباشر بـ (تنمية الجانب الإيجابى الذى يتمتع به كل واحد؟ جده، ثم ركزه إلى أقصى حد، وامنح الآخرين منه ضعفى ما تحتاج إليه منه: بذلك تكسب بسرعة الأصدقاء الطيبين، والأوفياء الذين يقبلون إليك فى كل مرة، والذين يشيدون بك أمام معارفهم الشخصيين. إن الصداقة تعمل دوما مثل كرة الثلج!

الخلاصة، جد فى نفسك (المسرعات) الطبيعية والشرعية الكفيلة بمنحك شخصية مربحة فى لعبة الحياة..



المواجهة.. الحل الأمثل للتخلص من الخوف

قال علماء نفسيون مؤخرا أن أسرع طريقة لعلاج المخاوف التى يعانيها البعض هى استخدام عقار يزيد ما لديهم من خوف ثم تعريضهم بعد ذلك للشئ الذى يخافونه. ويقوم علماء النفس عادة بعلاج الاضطرابات النفسية التى يعانيها البعض مثل مرض الرهاب عن طريق أساليب سلوكية بتعريض هؤلاء المرضى إلى المواقف، أو الاشياء التى يرهبونها لفترات قصيرة، ثم يقومون بزيادة هذه الفترات كلما أخذت تلك المخاوف فى الانخفاض.

وأحيانا يتم اللجوء إلى العقاقير المهدئة قبل البدء فى العلاج من أجل التخفيف من مخاوفهم. وقد أثبتت تلك الطريقة العلاجية نجاحا فى السنوات الأخيرة غير أن فترة العلاج فى الوضع الطبيعى تصل إلى ١٦ أسبوعاً.

يقول العالم تود فارشيون من مركز علاج القلق والاضطربات المصاحبة له من جامعة بوسطن، حسب صحيفة البيان، أن هناك ضرورة كبيرة لتسريع مدة العلاج لأن هناك عددا كبيرا من المرضى لا يستطيعون المواظبة على حضور جلسات العلاج لفترة طويلة ويفضلون عدم الحضور على مواجهة مخاوفهم.

وبعد تجارب قام بها العالم فارشيون مع مجموعة من رفاقه على عدد من الفئران المخبرية تبين لهم أن استخدام عقار يزيد من حدة التوتر ثم تعريض الفرد إلى المواقف التى يخشاها يؤدى إلى تقصير مدة العلاج بشكل فعال.

ومن جانب آخر وحول ظاهرة الخوف فالخوف ظاهرة طبيعية يشترك فيها الإنسان والحيوان وربما النبات أيضا، فمن منا لا يخاف ولا تنتابه حالة من الهلع ويتصبب عرقا وترتعد فرائصه، ويشعر وكأنه كاد قلبه يتوقف عن النبض، أو كأن أنفاسه أصبحت إلى آخر رمق. ومن منا لم يصرخ وهو صغير بأعلى

صوته أثناء الليل بعد أن يستيقظ من كابوس مناديا : أمى أمى أدركينى.. فما الذى يحدث لنا بالفعل خلال هذه اللحظات العصيبة، وما هو هذا الحدث الجلل الذى آثار هذه الانفعالات العصبية، وهل نعرض أنفسنا لخطر الموت لحظة الهلع الشديد؟

والواقع أن الخوف، والغضب والفرح، والحزن، إحساس بشرى يرتدى أحيانا ثوبا لطيفاً، وأحيانا أخرى يكون شديدا على النفس. وجل هذه الانفعالات تحدث عندما يتفاجأ دماغنا بشئ ما.

ويقوم الدماغ بمواجهة سلسلة منطقية من الرسائل المتدفقة إليه من حواسنا الخمس، حيث يعمل على تحليلها بصورة منطقية أيضا.

ويرى علماء النفس أن الانفعال عبارة عن رد فعل نفسانى وفسيولوجى، حيث تنطلق سلسلة من الهرمونات المثيرة للجهاز العصبى لكى يواجه المرء وضعا طارئا ليس فى الحسبان. ويعتبر رد الفعل هذا عبارة عن توافق مع التغيير الحادث ببيئتنا، وليس الخوف سوى الانفعال الذى ينتابنا فى حالة الخطر أو التهديد أو حالة التعرض لمحنة ما. ويعمل الانفعال على تحفيز الجسم ليتفاعل بصورة ملائمة تتناسب والموقف المخيف ليساعده على البقاء. وعلى الرغم من أن الخوف شعور ينتاب جميع المخلوقات الحية، فإنه أيضا من الوسائل التى تحافظ بها الكائنات على حياتها، ولذا قالوا إن الخوف يطيل العمر، والخوف نظام إنذار مبكر حقيقى لأنه يمكن الكائنات الحية من تجنب الموت عند مواجهتها الأولى مع الخطر. والغريب أن حالة الخوف التى تنتاب الذبابة ليست كحالة الخوف التى يتعرض لها السباح، فهو عند الحشرة رد فعل انعكاسى بسيط يساعدها على البقاء على قيد الحياة حيث يطلق الشعور بالخطر، سلسلة من الاستجابات الأوتوماتيكية كى تهرب من الخطر المحدق المتمثل فى حيوان ما. أما عند الإنسان فنظهر تلك الاستجابات أو التصرفات الآلية الذاتية على شكل ارتجاف ورعشة، وانتفاضة كما يضاف إلى ذلك العنصر العاطفى.

ويشير العلماء إلى أن دماغ الكائن الحى البشرى يستطيع أن يترجم ما يرى، ولذلك فالخوف يتولد من الخيال ومما يمكن توقعه قبل وقوعه، أكثر مما يتولد عن الموقف الحقيقى الذى يواجهه المرء، حتى ولو كان هذا الموقف الذى يتعرض له بشكل مختلف تماما عن رد الفعل الذى يمكن أن يبديه إنسان آخر يتعرض للموقف نفسه، فعندما يتواجه أحد السباحين المهرة مع سمكة قرش مفترسة، فإنه يشعر وكأن الدم سيتجمد فى عروقه.

وبينت إحدى الدراسات أخيرا وجود شذوذات وراثية غير معتادة قد تكون ذات علاقة بحالات الفزع والرهاب المرضى Phobia، فقد صرح باحثون إسبان فى مؤتمر لمنظمة الوراثة البشرية أن ٩٧٪ من عينة عشوائية لمرضى مصابين باضطرابات القلق كان لديهم تضاعف فى المادة الوراثية على الصبغى ١٥ مقارنة مع ٧٪ عند الأشخاص الطبيعيين، ويرى الخبراء أن هذه النتائج قد تقود لإيجاد أدوية أفضل لمعالجة هذه الحالات التى تصيب ١٠ إلى ٢٠٪ من السكان، ويعتقد بأن الدكتور كزافير استيفيل من مركز الوراثة الجزيئية والطبية فى برشلونة قد تمكن من كشف آلية وراثية جديدة لحدوث المرض.

والرهاب هو اضطراب نفسى يتميز بوجود غير منطقى أو خوف مبالغ فيه من أجسام أو مواقف أو حركات أو وظائف جسمية غير خطيرة لا تشكل مصدرا للقلق فى الحالات الطبيعية. ويختلف الرهاب عن القلق بضرورة ترافق حالات الرهاب مع عامل محرض بيئى. وهو يصيب النساء أكثر بكثير من الرجال ويشاهد عادة بعد الثامنة عشرة من العمر. ويعتقد الدكتور استيفيل بأن بعض المورثات أو بعض العوامل البيئية يمكن أن تؤدى فى مراحل التطور الأولى لحدوث اضطرابات وشذوذات على الصبغى ١٥ . ويقول الخبراء إن فكرة أن تؤدى إحدى الطفرات التى تصيب إحدى المورثات لإحداث طفرة فى مورثة أخرى قد لوحظت فى النباتات، لكن ليس عند الإنسان. ويقولون إن هذا الكشف الجديد مثير حقا، إذ إنه آلية وراثية جديدة كليا.

ويقول الدكتور استيفيل: (لا يبدو أن هذا الاضطراب يورث لأننا لم نتمكن من مشاهدته فى جميع الخلايا عند المصابين. وقد يولد الشخص ولديه هذه الطفرة، ومن المحتمل أيضا أنه يكتسبها أثناء التطور والنمو. وقد وجد استيفيل تلك الطفرة فى ٢٥٪ من عينة من النطاف، لكن ليس من الواضح تماما إن كانت هذه النطاف قادرة على إحداث حمل ناجح) ويتابع استيفيل: (علينا الآن التعرف على المورثات التى لها علاقة بهذا الاضطراب والطفرات التى تحملها هذه المورثات).

وعمل استيفيل فى البداية على دراسة ١٤٠ شخصا من أسر مختلفة فى إحدى القرى الإسبانية، الذين كانوا يعانون إما من رهاب المجتمع Social Phobia أو الخوف من الأماكن المفتوحة. أو كانوا يعانون من نوبات هلع وفزع متكررة، ومن ثم قام بدراسة ٧٠ شخصا لا علاقة بينهم وبين مصابين بهذه المشكلة النفسية، بالإضافة لمجموعة مراقبة مكونة من ١٨٩ شخصا لا يعانون من أحد اضطرابات القلق. وقد وجد استيفيل أن حوالى ١٠٠٪ من المصابين بالهلع أو الرهاب من المجموعة الأولى لديهم تضاعف فى المادة الوراثية على الصبغى ١٥ ٩٧٪ من المجموعة الثانية الذين لا تربطهم أى علاقة أسرية لديهم هذا الاضطراب، مقارنة مع ٧٪ فقط عند مجموعة الأشخاص الأصحاء.

ويوضح استيفيل: (يعتبر هذا عملا يزيد القابلية للإصابة، ولا يعنى بالضرورة وجود هذا الاضطراب المورثى لديك بأنك ستصاب بحالات الرهاب أو الفزع، فليس كل الذين لديهم هذه الطفرة على الصبغى ١٥ يتطور لديهم المرض، فأربعون بالمائة فقط من الأشخاص تربطهم علاقات أسرية ولديهم تضاعف فى المادة الوراثية على الصبغى ١٥ لديهم حالات رهاب أو هلع).



المشاكل فرص للتقدم

لماذا يراوح بعض الرجال والنساء المثابرين العاملين بجد فى أماكنهم، ولا يتطورون فى مجال عملهم؟ ولماذا يبدو نجاح بعض الموظفين فى أعين مدرائهم كبيرا، بينما لا يرون لموظفين آخرين من نجاح أو توفيق. فيما يلى رؤية (بارى ايغن) فى هذا المضمار، وهى فى الحقيقة إجابة على السؤال المطروح:

يقول ايغن: بصفتى مديرا لمعمل على مدى عشر سنوات، لاحظت أن الموظفين الناجحين لهم رؤاهم وسلوكياتهم المتشابهة. وبعد مقارنة مذكراتى بمذكرات مدراء شركات أخرى، توصلت تحقيقا إلى أن توقعاتهم من موظفيهم قريبة من توقعاتى أنا من الموظفين العاملين معى.

لقد حاولت انتهاج سياسة (الأبواب المفتوحة) فى شركتى. الجميع كان بوسعهم المجئ إلى مكتبى والتحدث معى، إلا حينما أكون فى اجتماع. وما وقع لمواظفة اسمها ريتا يؤيد هذا الكلام.

ذات يوم جاءت ريتا إلى مكتبى مضطربة وجلست على الكرسى أمامى. كانت تعمل فى قسم (تقديم الخدمات للزبائن)، وقد اتصل بها منذ أيام العديد من الزبائن يشتكون من سوء تقديم الخدمات لهم، ووصول بضائع بالخطأ إليهم، وقد سببت لها هذه المسألة قلقا كبيرا. فجاءت إلى مكتبى وطلبت منى فعل شئ لحل المشكلة، وإلا فإنها قد تترك العمل. فقلت لها: (ستصلح الأمور يا ريتا، سوف أدرس المشكلة). فشكرتنى وخرجت من الغرفة.

ومع إن كلامى أعاد لريتا بعض هدوئها، بيد أن لسان حالها كان يقول: (أنا ما أزال طفلة عديمة التجربة. أنا لا أريد أن أكون شخصا يلقون على عاتقه المهام الكبيرة، أريد فقط أن أحضر إلى العمل فتسير الأمور كلها على نسق

مألوف وبلا أية مشاكل أو عقبات). الموظفون الذين يفضلون الأعمال الصغيرة القليلة الأهمية، كثيرا ما يعلمون مدراءهم برغبتهم هذه، أى إنهم غير مستعدين لتقبل مسئوليات أكبر. تصوروا أن ريتا كانت تقول: (أتسلم رسائل من الزبائن يقولون فيها أن بضائع أشخاص آخرين تصلهم بالخطأ، أتصور أن علينا فعل شئ لمعالجة هذا الأمر).

ولو أن ريتا كانت قد جاءتنى بحل مقترح بدل الاكتفاء بعرض المشكلة، لكانت يقينا قد رشحت نفسها لمراتب إدارية أرفع. فلكل انسان مشكلاته التى تواجهه، والمهم هو ما يقوم به لمعالجة هذه المشكلات. والذى أوصى به هو: (ابدأوا التفتيش عن المشكلات من الآن) وينبغى تبديل المثل القائل (لا تعمروه ما لم ينكسر) إلى المثل (عمروه قبل أن ينكسر). فالمشكلات فى الواقع فرص تتيح لكم تفجير مواهبكم وطاقاتكم، والمساهمة فى تطوير العمل بشكل فعال. والحقيقة أن الكثير من التطور يأتى على يد موظفين أذكياء موهوبين يجدون ويبدعون خارج نطاق واجباتهم المرسومة. لا شئ أرضى للمدراء من موظفين يدرسون المشاكل ويكابدونها ويبتكرون لها حلولا غير مسبوقة.



اللغة المعقدة
تغشى عقول الناس بالغموض.. ابتعد عنها

اللغة تزداد تعقيداً يوماً بعد يوم، ونتيجة لذلك، على الناس أن يقاوموا النزعة المتأصلة فيهم إلى محاولة استعمال الكلمات الجديدة، والنادرة الاستعمال.

ما الذى كان سيحدث لو أن بعض الأقوال المأثورة قد كتبت بيد مثقلة، وكلمات خيالية؟ لا شك أنها ستثقل القارئ بالهموم، وتمعن فى تعقيد الأمور بدلا من تبسيطها.

أعتقد أنك فهمت ما أقصده، فالكتابة المقنعة، والكلام الوجيه لا يمكن أن يربكا القارئ، والمستمع، ويجب أن يكونا واضحين، ومفهومين، وكلما كانا موجزين كانا أفضل.

لو لم تكن جميع هذه الكلمات الجديدة رديئة بما فيه الكفاية، لا نشغل المختصون من رجال الأعمال فى اختراع لغة خاصة بهم، وفيكم فيما يلى تضمينا مباشرا من مرشد إدارى يؤمن بالمستقبل:

(أصبح المديرون يفهمون وجود عدد من أنماط التغيير، وأطلق على أحد هذه الأنماط اسم (تعزيز إجراءات العمل) الخاصة بالجودة الشاملة، والتحسين المتواصل -وعليك أن تتعامل مع التغييرات الراديكالية الأخرى، أو التغييرات المدخلة على تلك الإجراءات، التى لا تشبه أى نوع من التغييرات).

لم يتحدث رجال الأعمال بغموض عن شئ ما كالكفاءة الجوهرية (ما نؤديه على النحو المطلوب)، أو كمنح السلطات والصلاحيات (التفويض)، أو كإجراءات العمل (كيف نؤدى الأعمال).

نحس بأن رجال الأعمال يشعرون أن استعمالهم لهذه الكلمات الطنانة، يجعلهم يبدون أذكياء، ومثقفين، وعلى درجة من الأهمية إلى أكبر حد ممكن، ولكن ما تفعله هذه الكلمات حقا هو أنها تجعلهم غير مفهومين، ويفتقرون إلى الوضوح. إنك لا تستطيع أن تتخيل مدى صعوبة تحول الناس إلى البساطة، ومدى تخوفهم من أن يصبحوا بسطاء. إن القلق ينتابهم لو كانوا من البسطاء، حيث سيعتبرهم الآخرون من ضعفاء العقول. وبالطبع، فإن واقع الحال على عكس ذلك تماما، فالناس الواقعيون، والمعرفون ورغم ذلك كله، ما الذى ينبغى على المدير أن يفعله أثناء أداء عمله لمكافحة التعقيد؟ عليه أن يطلب المساعدة.

اكتشف الآخرون إمكانية قياس البساطة فى الكتابة قياسا عمليا، فقد قام (روبرت غانينغ) فى أعوام الخمسينيات بابتكار ما يسمى بعبارة (مؤشر الغموض) الذى يوضح سهولة القراءة حسب عدد الكلمات، وصعوبتها، وعدد الأفكار الكاملة، ومعدل طول الجملة فى النص.

بإمكانك أن تكسب المعركة مع الغموض عن طريق الالتزام بعشرة مبادئ للكتابة الواضحة التى تتصف بالشفافية، وهى:

١- اجعل الجمل قصيرة.

٢- اختر الكلمات البسيطة دون الكلمات المعقدة.

٣- اختر الكلمات المألوفة.

٤- تجنب استعمال الكلمات غير الضرورية.

٥- أنطق الكلمات الدالة على الأفعال.

٦- اكتب كما تتحدث.

٧- استخدم مصطلحات يستطيع القراء تصورها.

٨- أقم روابط، وصلات مع خبرات القراء فيما تكتب عنه.

٩- استخدم أساليب متنوعة.

١٠- أكتب لتعبر عن موضوع ما لا لتأثر فيه.

ينبغى عليك تشجيع اللغة البسيطة المباشرة، ومقاطعة العبارات الطنانة الخاصة بالأعمال، لا فى الكتابة فحسب، بل فى التحدث أيضا. وعليك أن تذهب إلى ما هو أبعد من ذلك كأن تشجع البساطة كمنهج للاستماع الى الأفضل. فقد أظهرت الدراسات بأن الناس يتذكرون نسبة (٢٠٪) مما سمعوه فى الأيام القليلة الماضية، وذلك بسبب إخفاق مهارة الاستماع لديهم فى الأوقات الصعبة نتيجة هيمنة الثرثرة المتواصلة عن العالم الحديث على مسامعهم.

إن معظم الناس يتكلمون بمعدل (١٢٠) إلى (١٥٠) كلمة فى الدقيقة، وبإمكان العقل البشرى معالجة (٥٠٠) كلمة فى الدقيقة تاركا وقتا كبيرا للتململ العقلى. فإذا كان المتحدث من أقل الناس تعقيدا، وإرباكا، فإنك تحتاج إلى جهد بطولى لتظل متيقظا لحديثه بدلا من التظاهر بذلك.

تعتبر الاجتماعات، والإلقاءات المعقدة، والبعيدة عن صميم الموضوع مضيعة للوقت والمال، فقليل من المعلومات يتم نقله للناس بسبب عدم إنصاتهم، ناهيك، عن التكلفة الباهظة المترتبة على ذلك.

اطلب من مقدمى الإلقاءات ترجمة اصطلاحاتهم المعقدة إلى لغة سهلة مبسطة. لا تخش مطلقا من قول (لا أفهم ما تعنى)، ولا تتسامح مع الغطرسة الفكرية.

لا تتشكك فى انطباعاتك الأولية عن شئ ما، فهى غالبا ما تكون الأكثر دقة.



الغضب يولد الرغبة فى الإيذاء

توصلت دراسة جديدة إلى أن الإنسان يلجأ إلى العنف والإيذاء فى الظروف التى تتطلب اتخاذ قرار سريع فى وقت الغضب وذلك إذا كان الشخص المقابل مختلفاً فى الجنس أو الدين أو المعتقد. أجريت الدراسة فى جامعة نيويورك حيث تم فرز الأشخاص المشاركين إلى ثلاث فئات. أشخاص غاضبون وأشخاص حزينون بالإضافة إلى أشخاص عاديين. ثم تم تعريضهم لصور أشخاص مختلفين فى الأديان والأجناس وطلب منهم وضع الوصف المناسب لهم من بين عدة صفات للاختيار من بينها.

كانت نتيجة الاختيار أن الأشخاص الحزينين والعاديين لا يحملون أى مشاعر تحيز للأشخاص المختلفين عنهم سواء كان الاختلاف بالشكل أو بالمعتقد. أما الأشخاص الغاضبون فقد كان ردة فعلهم سلبية تجاه الأشخاص الذين يختلفون عنهم فى الشكل أو فى المعتقد. يشير العلماء أن نتيجة هذا الكشف تشير إلى أن الإنسان تحت سورة الغضب يكون ردة فعله للأشخاص المختلفين عنه باللون أو فى الديانة عبارة عن ردة فعل متحيزة وخالية من المنطق. يخلص العلماء فى حالة النزاع يقوم دماغ الإنسان بالتحليل على الشكل الآتى (الاختلاف يعنى أمراً سيئاً) ولهذا يتصرف الدماغ بطريقة مؤذية مع هذا الشخص المختلف وبغض النظر عن نوع الاختلاف.

قد تجد هذا الدراسة تفسيرا علميا لسبب تصرف الناس بطريقة عنصرية أثناء تعرضهم لضغوط شديدة أثناء العمل أو أثناء اضطرارهم لاتخاذ قرارات سريعة أثناء الظروف الاستثنائية. هذا ومن جانب آخر، وفى المقابل فقد يكون التنفيس عن الغضب ضرورياً فى بعض الحالات حيث قال العلماء فى الاجتماع السنوى لجمعية القلب الأمريكيه فى سان فرانسيسكو، إن المراهقين الذين

يكتمون شعورهم بالغضب يتعرضون لخطر السمنة وهو ما قد يؤدى إلى تعرضهم لأمراض مثل مرض القلب أو السكرى.

حيث وجد الأطباء من خلال دراسة، أن المراهقين الذين يمكنهم التحكم فى غضبهم والتصرف بشكل مناسب عند الغضب يكونون أقل عرضة لزيادة الوزن، فى حين أن من يعانون من مشكلات فى التعامل مع الغضب فهم الأكثر عرضة لزيادة الوزن. وقال البروفيسور ويليام موللر الذى قاد فريق البحث فى الدراسة، (ترتبط السمنة بالطرق غير الصحية فى التعبير عن الغضب. فمشكلات التعبير عن الغضب يمكن أن تؤدى إلى اضطرابات فى الأكل وزيادة الوزن وهو ما يؤدى بدوره إلى الإصابة بمرض القلب فى سن مبكرة). ليس هذا وحسب بل هناك المزيد من الآثار الضارة لكتمان الغضب للكبار أيضا، حيث قال باحثون من جامعة سانت لويس إن كتمان الغضب يمكن أن يؤدى إلى آلام الرأس أيضا. وقد نشرت الدراسة التى أجراها الباحثون فى مجلة (الصداع) واشتمل البحث على ٤٢٢ من البالغين كان ١٧١ منهم يعانون من آلام فى الرأس.

وقد بحث رئيس الفريق روبرت نيكلسون الحالة التى يكون عليها الشخص الغاضب، كيف يضغط نفسه وشدة وعدد المرات التى يصاب بآلام فى الرأس. كذلك بحث ما إذا كان الغاضب قلقا أو مصابا بالاكتئاب حيث أن كلتا الحالتين لها علاقة بالصداع. قال نيكلسون: وجدنا أن كتمان الغضب أكبر مسبب للصداع، وأضاف (أن الغضب يمكن أن يكون أحد تلك الأشياء العديدة التى تثير آلام الرأس). ونصح نيكلسون الناس باتباع عدد من الاستراتيجيات مثل أخذ نفس عميق ثلاث مرات، فهم الغضب والشعور به والتعبير عن النفس بطريقة بعيدة عن المجابهة.

وقال: (هناك مناسبات لا يكون التعبير فيها عن الغضب أفضل الأشياء. إن الصراخ على رئيسك فى العمل قد يفقدك وظيفتك. كذلك فان إيماءه بذيئة نحو سائق وسط الزحام يمكن أن تؤدى إلى هياج فى الشارع) وأضاف: (ما آمل أن

أفعله هو مساعدة الناس على تعلم الطرق الكفيلة بتعزيز صبرهم حتى يتمكنوا من تجنب الغضب).

وأكد الباحث أيضا أنه ربما كان من الأهمية بمكان أن يتعلم الناس التسامح وختم قائلا، (سواء كان الجرح بسبب الآخرين أو من داخل الذات، فإن اعظم قوة لديك تتجلى فى قدرتك على التسامح وجعل المسألة تمضى على خير.. إن ذلك سوف لن يغير الماضى ولكن أحدا لن يكون غاضبا).

أما بخصوص التسامح وتأثيره على صحة الإنسان بشكل عام، فقد نصح باحثون أمريكيون بالصفح والتسامح مع الآخرين إذا أردت أن تقلل ضغط دمك والقلق وتخفف التوتر فى حياتك.. وفق الحكمة القائلة (العفو عند المقدرة). فقد أظهرت دراسة عرضت فى اجتماع جمعية الطب السلوكى فى ولاية تينيسى الأمريكيه أن العفو والتسامح يساعدان فى تخفيض ضغط الدم والتوتر النفسى والقلق.

ويقول علماء النفس إن التسامح عبارة عن استراتيجية تحميل للشخص بإطلاق مشاعره والسلبية الناتجة عن غضبه من الآخرين بطريقة ودية. ولاحظ الباحثون أن النساء كن الأقل تسامحا من الرجال والأكثر احتمالا لحمل الضغائن ضد الشخص الذى شعرن تجاهه بالخيانة حيث أظهرت النساء أيضاً ارتفاعا فى معدلات ضغط الدم وتوترات نفسية أكبر.

وأشار الخبراء إلى ضرورة عدم إساءة فهم المعانى السامية للصفح بل التخلى عن المشاعر السلبية بصورة ودية ومتابعة الحياة، منوهين إلى أن هذه الدراسة تضيف إثباتا جديدا على أن للمشاعر السلبية تأثيرات ضارة على الصحة العامة



الخصائص المميزة
للأشخاص المحققين لذواتهم

هناك خصائص منها ما هو عام ومنها ما هو خاص أو وراثى تظهر فى الاشخاص المحققين لذواتهم، تستطيع الآن أن تعرف نفسك وتعرف الآخرين ان كانوا محققين لذواتهم أم لا..

١- الادراك السليم للعالم الواقعى:

فهم لا تعميهم رغباتهم الشخصية وميالون للموضوعية.

٢- قبول الذات والآخرين والعالم بوجه عام:

لديهم فكرة واضحة عن نواحى القوة والضعف فى أنفسهم وفى الاخرين ولكن قبولهم لها حيادى.

٣- التلقائية:

انهم يعبرون عن انفسهم بصراحة وأمانة ولا يخافون من التعبير عن آرائهم واحكامهم المستقلة.

٤- الاهتمام المركز بالمشاكل بدلا من الاهتمام بالذات:

بدلا من انشغالهم بمركزهم الشخصى فهم يركزون على الاشياء التى تحتاج الى انجاز فى البيئة المحيطة.

٥- الحاجة للخصوصية والاستقلال:

ان ظروفهم تخصيص وقت اكثر مع أنفسهم أكثر مما يستدعى الحال بالنسبة للناس العاديين.

٦- الحماس المتجدد لاعطاء الاشياء حقها:

يفقد معظمنا القدرة على استحسان الاشياء البسيطة التى تمر علينا فى الحياة اليومية. ولكن هؤلاء يوفون هذه الاشياء قدرها مثلا شروق الشمس أو تفتح الازهار.

٧- ان لديهم خبرات سامية:

٨- الميل الاجتماعى:

لديهم شعور قوى بضرورة مشاركة الاخرين والانتماء اليهم.

٩- العلاقات الشخصية محدودة:

يرتبط محققو ذاتهم بصداقات قليلة ولكنها قوية وعميقة وهى فى المعتاد مع اخرين ممن يتصفون بتحقيق الذات.

١٠- الابداع:

يتصفون بالاصالة والابداع ولا يخافون من ارتكاب الاخطاء فى المواقف الجديدة.

١١- الخلق أو الاسلوب الديمقراطى:

يتصفون بالانفتاح الكبير والصراحة الحقة والتلقائية فى علاقاتهم مع الاخرين ولا اثر للتفوق فى تعاملهم مع الاخرين.

١٢- مقاومة التطبيع الثقافى:

بسبب فرديتهم فهم يقاومون الضغوط التى تؤدى بمعظمنا الى التسليم بقيمنا الثقافية.



التفكير الإيجابى..
للبدء فى تغيير الواقع

يقول علماء النفس، عندما تطلق لخيالك العنان كى ترسم الصورة التى تحبها فى حياتك فانك بذلك تستخدم قوة التفكير الإيجابى فى تغيير واقعك الذى لا تريده. هناك عدة طرق لمساعدتك على تحويل خيالك إلى واقع.

حدد حلمك.. كثيرون يشعرون بالتعاسة فى حياتهم لأنهم لا يعرفون ماذا يريدون كما أن تحديد ما تريده أول خطوة على طريق النجاح وإذا أردت أن تنجز شيئا مهما عليك بالتركيز عليه ولا تدع أى شئ يبعدك عنه.

وعليك أن تكرر بينك وبين نفسك ما تريده فهذا التكرار يصنع نوعا من الشعور الإيجابى داخل عقلك الباطن ويجعلك قادرا على فعل ما تريد.

التأمل يجعلك تشعر بأنك أقوى واكثر إيجابية من النواحى العاطفية والجسمانية والروحانية ويعيد لك شحن بطاريتك ويجعل تخيلك أقوى واسهل.

التركيز الدائم أمر صعب لكن كى تستفيد من أفكارك الإيجابية التى تنبعث من عقلك عليك التخلص من أفكارك السلبية وهذا ما يسمى بعملية التطهير. طرد الأفكار المحبطة واستقبال الأفكار الإيجابية.

هذا ومن جانب آخر، فإن الحياة التى نحياها والطريقة التى نعيش بها الحياة هى عبارة عن انعكاس لسلوكنا فى الحياة وفى كيفية تناولنا للحياة وتعاملنا معها. لذلك فبإمكاننا أن نتعلم بعض الأساليب التى من شأنها أن تغير الطريقة التى نتعامل بها مع أنفسنا وبالتالى كيفية تناولها للحياة عندما نواجه المشاكل أو الفشل.

الملحوظات التالية تساعد فى تقوية حس التفاؤل عند الإنسان بحيث يستطيع التغلب على مشاكل الحياة بقوة شكيمة وبعزم أكبر.

حارب الأفكار السلبية: حاول محاربة الأفكار السلبية والسوداوية، كذلك لا تكثر من التفكير فى المشاكل بل أبعدها قدر الإمكان عن تفكيرك وحاول دوما التفكير بالأمور الإيجابية.

حاول تعليم نفسك دروسا فى التفاؤل: حاول إيجاد الأمور الإيجابية فى الأوضاع السلبية. حاول دائما تقييم تجاربك حتى الفاشل منها على أنها خبرات تضاف لحياتك وأنها دروس تعلمت منها أن تكون اكثر صلابة.

حدد أهدافا منطقية لحياتك: إذا قمت بتحديد أهداف صعبة جدا فان احتمالات الفشل كبيرة وهذا يؤثر سلبا على نفسيتك. قم بوضع اهدف ممكنة لأنك كلما حققت هدفا زاد ذلك من تفاؤلك. ليس المقصود هنا أن لا تتطلع لإنجازات كبيرة بل أن تقوم بتقسيم أهدافك على مراحل بحيث يصبح تحقيقها يبدو ممكنا.

كف عن المبالغة:

لا تبالغ فى وصف المشكلة التى تواجهها بل حاول أن تقلل من شأن المشكلة.

أما عن بعض الأمور التى تساهم فى تحسين المزاج النفسى بحيث يشعر الإنسان بالتفاؤل فهى:

- حاول تغيير المنظر عن طريق تغيير الأماكن بحيث لا تعتاد على نمط معين فى الحياة.

- حاول عمل شئ يدفعك إلى التحدى، بحيث تتحدى قدراتك وتكتشف طاقاتك الدفينة.

- حاول من وقت لآخر عمل شئ مختلف عن روتين حياتك لكى تكسر الملل.

- حاول التعرف على أشخاص جدد كلما سنحت لك الفرصة لان ذلك يفتح أمامك آفاقا جديدة ومعارف جدد قد يضيفون الكثير إلى حياتك.

- حاول أن تبتسم اكثر، لان ذلك سينعكس على نفسيتك.

- حاول أن تستمتع بما بين يديك بدلا من النظر إلى ما بيد الآخرين.



التخيل وضرورة التركيز على فكرة واحدة

إن استخدام التخيل لعلاج مشكلة معينة، يقتضى الاهتمام بالمسألة المطروحة والتركيز عليها، وعدم السماح أن يتسلل إلى الفكر غيرها.

والتركيز يتم كتركيز الضوء تماما، كما تفعل العدسة فى حالة تجميع الأشعة، ومما يساعد على دفع التركيز ودعمه، اهتمام الشخص ودوافعه بتلك المشكلة، بمعنى: أن يكون التركيز برغبة وبغرض معين، لا مجرد التركيز فقط، بل يكون هناك هدف واضح.

وعلى ذلك: فإن أى عمل تقوم به، يجب أن تنصرف إليه كلية، وبقدر كبير من التعاطف والحماس، ومن المشاعر والأحاسيس الإيجابية.. وهذا يقتضى وضع الجسم فى حالة استرخاء تام (راحة وعدم توتر) ثم بعد ذلك يأتى دور استخدام الإيحاءات الذكية (الاقتراحات، الإرشادات..) حيث إن صياغة تلك الإيحاءات وترتيب مفرداتها، من الأهمية بمكان، سواء فى شكلها الأساسى، أو فى شكلها الأكثر تقدماً، وبذلك يلعب التخيل الخلاق دوراً بالغ الأهمية.

وتفصيل العمل يكون كالآتى:

١- تتخيل ثقلاً فى الذراع الأيمن، وهو الذى سيتم به الإيحاء، والتصور الذى يقدم الفائدة والمساعدة لك.

٢- تتخيل دفئاً فى الذراع الأيسر، وهو ما سيتم الإيحاء به، وسيكون التصور الذى يعطى ما هو على شكل أشعة شمس أو نار دافئة، كما سيكون قادراً على إظهار واستخراج الاستجابة المطلوبة.

٣- النبض هادئ وقوى، والإيحاء مستمر بأنك هادئ ومرتاح، وأن قلبك ينبض بهدوء وقوة وانتظام.. وكذلك التنفس يكون هادئاً ومنتظماً.

٤- تصور أن هناك شمساً، تشع دفئاً وصحة فى نقطة (الصغيرة الشمسية) وهى فوق الصرة بقليل، وهى مركز هام من مراكز اللاوعى، وتستجيب بشكل جيد للإيحاءات الصادرة منك، فى حالة الاسترخاء والتركيز.

٥- تصور أن الجسم كله يكون دافئا، ولكن الجبهة رطبة، عن طريق إيحاءات متكررة بأن الجبهة (الجبين) رطبة.

- التدريب على التركيز:

بعد الدخول فى مرحلة الاسترخاء المطلوب، مع الإيحاءات التى تحقق ذلك الغرض.. عليك بعد ذلك أن تدخل فى تدريب التصور الخلاق بما يلائمك، وبما يحقق هدفك، ويجب أن توجد انسجاماً بين النفس رقم (١) والنفس رقم (٢) (الوعى واللاوعى). فمثلاً: فى بدء الاسترخاء، وأثناء الاسترخاء، تابع الإيحاءات بأن تقول :

من الآن فصاعداً سوف أبدأ التفكير بشكل إيجابى، بخصوص هدفى، سوف أتخلص من كل قلق أو شك.. ومن الآن فصاعداً، وفى كل مرة يكون لدى فيها فكرة سلبية، سأقول لها: اذهبى إننى لا أريدك.. وبمرور الوقت ستتناقص هذه الأفكار السلبية، لأنها لن تجد شيئا تتغذى عليه، وستحل محلها الأفكار الإيجابية ويصبح الإنسان أكثر قدرة على التحكم فى أفكاره، وقيادة نفسه إلى الأحسن.

وهناك أكثر من طريقة للتدريب على التركيز:

قل لنفسك: أستطيع أن أتصور الهواء يدخل فى رئتى عند التنفس، أتصور الأوكسجين مصدر الحياة، ينتقل من رئتى إلى دمى، وثانى أكسيد الكربون يتجمع من جسمى إلى رئتى، ثم عند الزفير أتصوره يخرج من جسمى.. والآن: أستطيع أن أرى أفكارى السلبية قد ألحقت، وربطت بذرات ثانى أكسيد الكربون الذى جذبها كالمغناطيس، وأستطيع أن أرها بوضوح، وهى تخرج بلا رجعة.. وأستطيع أن أرى الأفكار الإيجابية، تنجذب إلى ذرات الأوكسجين، أثناء الشهيق وتنتقل من رئتى إلى داخل جسمى، وتتسرب إلى كل جزء من عقلى وجسمى..

وتخيل وأنت تفعل ذلك: أن جسمك شفاف، وكأن الأفكار الإيجابية عبارة عن حبيبات حمراء صغيرة، وأن الأفكار السلبية سوداء وتخرج منك.

كذلك يمكنك تصور سحابة حولك، تلتقط منك الأفكار السيئة، وتجذبها وتخرجها منك، من خلال مسام جسمك، وأنك قد تحررت منها تماماً، سواء كانت تلك الأفكار: غضب أو حقد، أو أى صورة سيئة، تريد إخراجها من جسمك، وكرر لنفسك: أن صورة الغضب هذه مثلاً قد تحررت منها، أو من الشك والريبة، وبذلك تتيح للنفس رقم (٢) (اللاواعية) أن تعبر عن نفسها وتتصل بك.

يمكنك أيضاً أن تستخدم ملابسك فى التخيل، وتمطرها بالثقة وهى أمامك وتقول: إنك عند لبسها ستكون مؤثراً.. أو تستخدم منديلا، أو عصا، أو خاتم واشحنه بالأفكار الإيجابية، وبما تريد منك، فيكون لك ما تريد كالسحر.

كما يمكنك أن تتخيل أى شئ تريده أن يتحقق، سواء كان لعبة كرة، أو محاضرة أو.. وتتخيلها قبل عملها، وكأنك فيها فعلاً، فتجد بعد ذلك نتائج مدهشة.

ويمكنك كذلك أن تتخيل: أنك خارج من منجم فحم، وكل جسمك عليه أشياء سوداء، وأنك تنقل إلى مستشفى، ويركبون لك أنابيب تمتص كل هذا السواد وهو الأفكار السلبية، ثم يركبون أنابيب أخرى تملأك بدلاً من السواد، سائل فاتح جميل، وهو الأفكار الإيجابية. وهكذا يمكنك التخيل فى كل ما يعترضك من مشكلات، أو تريد تحقيقه من أهداف، والمهم هو التركيز الذى تدفعه الرغبة فى تحقيق النجاح، والإرادة فى تحدى الصعاب.. فنحن جميعاً نمتلك قدراً كبيراً من الطاقة الكامنة التى لا نستخدمها، وتشكل قوة الذاكرة واحدة منها، والتخيل يساعد هذه القوة أن تبرز إلى الوجود، وتمارس دورها اللائق بها، مما يعطى الإنسان قوة دفع كبيرة، فى خوض مجالات الحياة بكفاءة وفاعلية.



اضحك تضحك لك الدنيا

الفكاهة تذيب الفوارق بين الطبقات المختلفة، والإنسان عندما يضحك، فإنه يكون أقدر على البذل والعطاء من الإنسان المتجهم، وهناك مثل شامى يقول (طالع وجه البقرة قبل أن تحلبها). والضحك هو الربح الذى تتقاضاه فوراً وليس مؤجلا من الحياة، ولأن الضحك معد، فهو يقوّى الروابط الاجتماعية بين الناس ويزيل الغضب والعدوان، والضحك يقوّى جهاز المناعة، فيقاوم الأمراض الجسمية ويعالج الأمراض النفسية مثل القلق والتوتر والاكتئاب، وهناك كلمة غربيه تقول: (إذا كنت ما زلت قادراً على الابتسام، فإن الأمور سوف تتحسن حتماً)، والضحك ينشّط خلايا المخ فيجعل الإنسان قادراً على أداء عمله، وهو يهيئ الجسم للاسترخاء العضلى، وللضحك وظيفة نفسية، وهى تحقيق التوازن العاطفى لدى الفرد، وتحقيق نوع من التكامل النفسى والاجتماعى لأنه لا يضحك وحيداً. والضحك ظاهرة جمالية، والفكاهة تفاعل اجتماعى، فلابد من مرسل يلقى النكتة ومستقبل يتلاقى مع المرسل فى الإحساس بالنكتة، والتواصل مهم جداً فى التفاعل الاجتماعى، فقد تكون النكتة جميلة لكن من يلقيها ثقيل الظل، فلا يضحك أحد عليها، والعكس صحيح، وهناك مقولة غربيه تفيد بـ: (إن الزوجة المحبة لزوجها لا يمكن أن تطهو طعاماً سيئاً)، لأنه سوف يستطيب طعامها ما دام يحبها أياً كان هذا الطعام، وسوف تبذل هى قصارى جهدها فى أن تسكب أنفاسها المحبة لزوجها فى هذا الطعام، والطعام كما يقول المصريون (نفس) وما يسرى على الطعام يسرى على الفكاهة.

إبداع وحلم وفلسفة

الدغدغة كالضحك تعبير عن نشاط اجتماعى، فالإنسان لا يضحك وحيداً، ولا يدغدغ نفسه، وإذا فعل فلن يضحك، ومثل الفكاهة التى يُضحك فيها

التناقض بين ما نتوقعه وما يحدث، فإن الدغدغة تحتوى على عنصر مؤكد من المفاجأة، وهذا العنصر هو الذى يجعل الإنسان يضحك عندما يدغدغة شخص آخر، ولا يضحك عندما يدغدغ نفسه، فهو يفتقد عنصرى المفاجأة والتفاعل الاجتماعى، فالدغدغة نشاط اجتماعى يشبه اللعب يعتمد على المفاجأة والتنبيه الحسّى.

والإنسان كائن حالم يحلم فى المنام واليقظة، والأحلام مهمة جداً للتوازن النفسى للإنسان، ولولا الأحلام لماتت الأنام، والنكتة تشبه الحلم الذى يهرب فيه الإنسان من قسوة الواقع وعمق الحقيقة، وهى مثله مكثفة مختزلة غير واقعية تعبرّ عما يجول فى العقل الباطن للإنسان من صراعات وطموح مجهض وآمال محبطة تتحقق بشكل أو بآخر فى الحلم والنكتة، والنكتة مرتبطة باللاشعور وهى حيلة من الحيل البشرية الدفاعية التى يحتال بها الإنسان على تحقيق هدف من الأهداف أو بلوغ غاية من الغايات، كما يحتال فى أحلامه على تحقيق ما تصبو إليه نفسه، فالإنسان يلجأ للنكتة إراديا، وللحلم لا إراديا عندما تصادفه مشاكل وعراقيل فيستريح نفسياً وجسدياً.

ومبدع النكتة قد يفوق مبدع الأشكال الأدبية والفنية فى قدراته الإبداعية، فالنكتة قد ترتجل وتكون بنت لحظتها ووليدة ساعتها، والقدرات الإبداعية التى تتوافر فى المبدع هى الأصالة والطلاقة والمرونة ومواصلة الاتجاه فى أبعاده المختلفة والإحساس بالمشكلات وإذا أخذنا بنظرية الفنون جنون وأن المبدع يجب أن يكون عصابياً أو مريضاً بمرض عقلى، فإن مبدع الفكاهة عادة يعانى من حزن دفين أو اكتئاب مقنّع، وخير مثال على هذا كاهن إنجليزى حرّ يدعى سيدنى سميث ولد عام ١٧٧١، كان يؤلف النكات المضحكة عن فقره، نصحه الطبيب أن ينام على معدة خالية، فسأله سميث: معدة من ?وكان يقول لابد من عملية جراحية لإنفاذ النكتة إلى رأس الاسكوتلندى. يقول سميث: إن مواطن السعادة متباينة، غامضة، ولكننى كثيراً ما لمحتها بين الأطفال الصغار وبجوار المواقد وفى بيوت الريف أكثر من أى مكان آخر.

علوم وعلامات نفسية

نظر الكسندر بين إلى الضحك كنوع من القوة، وربط جيمس سُلى بين الضحك واللعب، أما مكدوجل فقد فسر الضحك كغريزة من الغرائز الأساسية للإنسان، لكن هذه الغريزة ترتبط بمشاعر الضيق والألم أكثر من ارتباطها بمشاعر البهجة والفرح، أما فرويد فقد تكلم عن النكتة وعلاقتها باللاشعور والتشابه بين النكتة والحلم. وقد سخر الكاتب المسرحى أرستوفان من سقراط ومدرسته مر السخرية فى مسرحية (السحب) وجعله أضحوكة الناس ومضغة الأفواه، وذهب سقراط ليشاهد المسرحية ويضحك مع الضاحكين، وهكذا ضحك الناس من سقراط ولم يضحكوا من سقراط.

ويقول برناردشو إذا عجزت عن التخلص من وضاعة منبتك العائلى، فاجعله يبدو أمام الناس كأنه يتراقص ضاحكاً. وكان برناردشو شديد الفخر بعمه الذى انتحر بطريقة غير مسبوقة بأن وضع رأسه فى حقيبة وأغلقها.

وفى أواسط القرن العشرين فى معهد علم النفس بباريس كان د.بيير فاشيه يلقّن طلبته دروساً علمية فى الضحك، وبعد محاضرة عن فائدة الضحك فى إزالة القلق كان يدير أسطوانات مسجلة لجميع أنواع الضحكات هادئة وعالية وجوفاء وهستيرية، وكان أن انتشرت عدوى الضحك بين الحاضرين، واشتركوا جميعاً فى أداء سيمفونية ضحك رائعة، فالضحك يتضاعف بالجماعة ويكثر.

علامات على طريق الضحك

- ❖ لا تبك حتى لا يضحك عليك الآخرون. وإذا ضحكوا منك فاضحك معهم.
- ❖ إن أجمل ضحكة هى التى تعقب مباشرة البكاء الطويل.
- ❖ أنا أضحك إذن أنا موجود.
- ❖ النكتة سلاح من لا سلاح له.

❖ الابتسامة جواز المرور لقلوب الآخرين.

❖ ابتسم دائماً واضحك ثلاث مرات قبل الأكل وبعده، وقهقه مرة واحدة يومياً.

❖ إذا كان الضحك من غير سبب قله أدب كما يقول المثل الشعبى، فإن الابتسامة دون سبب هى الأدب بعينة.

❖ إذا لم تستطع أن تبكى وقد حزنك أمر، وعصتك الدموع، فاضحك ملء شدقيك، واستبدل بانفعال البكاء انفعال الضحك، فالانفعال إن لم يظهر أوجع وأمرض.



استرح وفكر قبل معالجة أية أزمة..

معظم الأزمات وليدة التخطيط السقيم، والتنسيق غير الفعال، والمتابعة غير المتواصلة.

بدلا من التصرف خبط عشواء، استرح لبضعة دقائق قبل أن تتناول أية أزمة، وأعدَّ نفسك للتصرف، وأنت على أفضل ما يكون من الأداء عندما تحصل أزمات قم بتحليلها، وابحث عن أنماط لها. هل تحدث بشكل متكرر، أم هل هى فريدة من نوعها؟ وهل يمكن توقعها قبل حدوثها؟

إذا كانت تلك المشاكل من النوع الذى يتكرر باستمرار، تعرف إلى الأسباب الكامنة وراء ذلك، وقم بإزالتها Fix them، وهل الغلط عائد إليك أم إلى شخص آخر؟

لا تبالغ فى رد الفعل، فقد لا يشكل الأمر أزمة بالمعنى الحقيقى، ولا تضيع فيه وقتاً وجهداً أكثر مما يحتمله الموقف.

ضع موعداً لك، ولغيرك تنتهون عنده، ولا تنس تلك المواعيد أو تتجاهلها.

تأكد من أن تلك المواعيد والأوقات فى تقديراتها واقعية.

اجتمع بشكل منتظم مع مرءوسيك، ومشرفيك وأعضاء الفريق لديك، والأشخاص الهامين، لتبحث، وتنسق ما لديك من أولويات، وأنشطة. توقع المشاكل، وفكِّر فى الخطط العاجلة لمواجهتها. راجع الأمور بانتظام مع الآخرين؛ كى تتمكن من اكتشاف المشاكل التى هى فى طور التكون .May be brewing ابدأ مبكراً، وأعط الموظفين وقتاً كافياً لأخذ زمام المبادرة، فكما زاد عدد المشتركين فى موضوع ما، فرض عليك ذلك أن تبدأ مبكراً أكثر.

تجنب الافتراضات غير الضرورية. راجع الأشياء المتعلقة بذلك.

راجع ما أحرزت من تقدم، وفكِّر فى طرق لتحسين أدائك.

حسِّن أنظمة متابعتك، واسترجاعك، وقف على جميع التفاصيل.

تأكد من متابعة الأمور فى حينها، وأن الأشياء تحدث فى الموعد المضروب لها.

حسِّن باستمرار من أنظمتك، وإجراءاتك، وضع قائمة بالمتطلبات checklist. والطرق القياسية، ونظم كل شئ بأقصى ما تستطيع. حسِّن إجراءات اتخاذ القرارات لديك، احصل على الحقائق، ضع الأهداف، أدرس البدائل، والنتائج السالبة، واتخذ قرارك، ونفذه.

خذ وقتك لتحل الأزمة بشكل صحيح من المرة الأولى؛ وكى تتجنب إعادة النظر فيها مرة ثانية.

حوِّل الأزمة إلى فرصة لتجرب فيها أفكاراً جديدة، وجدْ إجراءات جديدة، وطرقاً أفضل لعمل الأشياء.

ليس من الضرورى أن تسقط كل شئ، لا لشئ إلا لأن شخصاً آخر لديه مشكلة. فماذا لو أنك لم تذهب إلى العمل اليوم؟

وماذا سيفعل ذلك الشخص؟ ولماذا لا يستطيع هو، أو هى أن يحاول القيام بالعمل حتى، ولو كنت هنا؟ خصص وقتاً للمشاكل غير المنظورة، والتى قد تظهر على حين غرّة كل يوم .ever day up pop

أعط نفسك الوقت اللازم للتفكير قبل الرد، أو اتخاذ قرار، ولعله من المفيد أحياناً أن تنام على المشكلة sleep on it تلك الليلة قبل أن تقوم بالتصرف.



يكون ذلك غالبا هو الجزء السهل. فالمرض، أو موت شخص نحبه، أو لأزمة مالية، أو تغيير العمل، أو النزاع العائلى، أو أى ضغط نفسى آخر، هى كلها أمور يسهل تحديدها. ولكن الضغط النفسى الخفى يمكن أن يكون مؤذيا على غرار ما هو عليه الضغط النفسى المكشوف. فكر فى نماذج الضغط النفسى لكى تحدد الأوضاع التى تسبب الإزعاج الذهنى. ففى الكثير من الأحيان يكون هذا الوضع هو الحمل المفرط أو الثقيل كأن يكون لديك أشياء كثيرة تريد أن تفعلها، ولا تملك سوى القليل من الوقت لفعلها. وكذلك فإن الأوضاع الغامضة هى الأخرى تسبب الضغط النفسى، فالمشكلات تتفاقم إذا كنت لا تعرف الدور الذى يجب عليك أن تقوم به فى أوضاع مهنية أو اجتماعية معينة. وهكذا، فإن فقدان السيطرة على حصيلة وضع ما يمكن مثيرا للضغط النفسى أكثر من نقص المعلومات المتعلقة به. وأخيرا، فان الافتقار إلى الدعم الشخصى والتغذية الإرجاعية الإيجابية يعقد إلى حد كبير الوضع المسبب للضغط النفسى.

والطريقة الأخرى للتعبير عن المشاعر هى كتابتها على ورقة. حاول أن تكتب رسالة، وحتى إذا لم ترسلها بالبريد، فقد تكسب الكثير من مجرد تنظيم أفكارك والتعبير عن مشاعرك.

نظم أسلوب حياتك بحيث تقلل الضغط النفسى:

ضع أهدافا وتوقعات حقيقية متجنبا الحدود القصوى عندما تضع رأيك. وإذا كنت لا تتوقع سوى القليل من نفسك فقد تواجه خطر السأم، والشعور بالذنب، وفقدان احترام الذات مما يؤدى إلى الاكتئاب. ولكن إذا بالغت فى الأخذ، فسوف تواجه خطر الحمل الزائد، والضغط النفسى، والقلق. لذا، يجب أن تعرف قدراتك، وتستخدم بأقصى ما تستطيع. ويجب أن تعرف حدودك

وتعيش ضمنها فقط.

كن مرنا. فحتى أفضل الخطط يمكن أن تنحرف عن مسارها؛ ولتجنب الضغط النفسى، تعلم كيف تتغلب على الأمور غير المتوقعة واترك بعض المساحات فى جدولك بحيث تستطيع أن تتكيف مع الظروف، وبالتالى تتجنب الحمل الزائد، أو ما لا قدرة لك بتحمله.

اضبط خطواتك. أعط نفسك وقتا كافيا لإنجاز أهدافك. وبدل المهام المسببة للضغط النفسى بمهام تؤمن درجه أكبر من الاسترخاء. خذ استراحات واسمح لنفسك بكميات معقولة من وقت الفراغ. وإذا كنت قادراً على السيطرة على جدول أعمالك، فقد تريد أن تحدد مقابلة لشخص غير موجود وبالتالى توفر ١٥ دقيقة لنفسك، استخدم هذا الوقت لإنهاء عمل متأخر، أو للتأمل، أو لإجراء بعض التمارين الرياضية، أو للقراءة، أو لمجرد النظر إلى الفضاء البعيد.

خذ إجازات، سواء خلال الأسبوع، أو خلال اليوم بجعل فرصة تناول الغداء أطول من ساعة كلما كان ذلك ممكنا. وفى المنزل ارفع سماعة الهاتف وتمتع بقليل من الأمن والهدوء. فتش عن التنوع سواء فى العمل أو فى اللهو. فالروتين يمكن أن يكون مطمئنا ومريحا، ولكن التنوع سوف يبقيك فى حالة إثارة، وحماس وتجدد.

ضع الناس فى قمة أفضلياتك

يمكن للعلاقات المتبادلة بين الأشخاص أن تكون أكبر مصدر للضغط النفسى أو المصدر الأثبت للدعم.

وكان الفيلسوف الكبير جان بول سارتر قد كتب مرة يقول أن جهنم هى الناس الآخرون. وفى الواقع، فلا توجد سوى أشياء قليلة تستطيع أن ترفع ضغط الدم أسرع من النزاعات مع الأشخاص المعادين أو الكثيرى المتطلبات. تعلم كيف تعاملهم. واستمع باهتمام إليهم محاولا أن تفهم ماذا يكمن وراء غضبهم. وعوضا عن إطفاء النار بالنار اعترف بالعدوانية وحاول تفتيتها بقولك

على سبيل المثال (يبدو أنك غاضب، فهل أستطيع أن أقدم المساعدة؟). ابق هادئا، ولكن لا تتراجع دائما. وعوضا عن ذلك تعلم كيف تدافع عن نفسك وتحمى حقوقك ومصالحك.

تذكر الوجه الآخر لقطعة النقود. فالأصدقاء هم طب جيد. ارع علاقاتك مع الأصدقاء وحتى مع الأقرباء. وتذكر أن العزلة الاجتماعية هى عامل خطر رئيسى من العوامل المسببة لمرض القلب.

لا تعتمد على الكحول أو المخدرات:

تستطيع أن تهرب ولكنك لا تستطيع أن تختبئ. فاستخدام المواد هو نوع من الهروب، ولكن لا يمكنك الهرب من مشكلاتك. وعوضا عن ذلك، فإن مشكلاتك النفسية والطبية سوف تتضاعف عدة مرات من خلال محاولات المعالجة الطبية الذاتية بواسطه الكحول أو المخدرات.

حدد مصادر ضغطك النفسى:- النيكوتين أفضل؛ فلا تتحول إلى التبغ لكى تنقذ نفسك من الضغط النفسى؛ فلن يتلاشى شئ فى الدخان سوى صحتك. وحتى الكافين سوف يقوى مشاعر الضغط النفسى بتسريعه قلبك وعقلك.

الرياضة

إن التمارين الرياضية البدنية جيدة لعقلك بمقدار ما هى جيدة لجسمك. فالرياضة تحسن المزاج، وتفتت الضغط النفسى، وتحارب الاكتئاب. وإذا تطورت صحتك البدنية، فإن الرياضة سوف تزيد طاقتك وقوتك وحيويتك. ومع تحسن جسمك، فإن صورتك الذاتية تتحسن هى الأخرى. وإن تعلمك كيفية السيطرة على جسمك سوف يزيد إحساسك بكونك سيد نفسك، وبالتالى تزيد ثقتك بنفسك أيضا. وفضلا عن ذلك، فإن التمارين والألعاب الرياضية تزودك بالكثير من الفرص لاكتساب أصدقاء وبناء شبكات تعارف.

إن الآليات العصبية الكيميائية تساعد أيضا فى تفسير كيفية تأثير

الرياضة فى النفس. فتمارين التحمل تزيد إمداد الجسم بالأندورفينات التى تصارع الألم وترفع المزاج.

النوم

النوم يعطى الجسم استراحة من التمرين البدنى ويوفر للعقل فترة راحة من العمل الذهنى. ولكن النوم هو أكثر من مجرد الراحة.

لا يوجد عدد ساعات مثلى للنوم. فالناس الأصحاء ينامون وسطيا من ٧ إلى ٩ ساعات يوميا، ولكن عدد ساعات النوم التى يحتاج الناس إليها تختلف كثيرا. وعموما، فإن الحاجة إلى النوم تكون عظيمة لدى الأولاد والشبان الصغار، ثم تتساوى لدى الراشدين، وتنقص فى العمر المتقدم.

الحرمان من النوم يجعل الجسم مغلوبا على أمره؛ وهو سيخفض فعاليتك ويعطل قدرتك على التغلب على الضغط النفسى.

ستعرف مدى صحة نموذج نومك إذا استيقظت نشيطا ومتجدد القوى. ولكن قلما يتمتع الإنسان بنوم كامل وجيد. فكلنا نعانى الأرق من وقت إلى آخر، كما أن ١٥-٢٠ فى المائة منا يعانون أرقا متكررا أو دائما.

جرب هذه الإجراءات البسيطة لتحسن نومك

١- ضع جدولا منتظما تحدد فيه زمن الذهاب إلى الفراش وزمن الاستيقاظ على أن يكون هذان الزمنان فى الوقت ذاته كل يوم. تجنب الغفوات القصيرة نهارا.

٢- تأكد من كون فراشك مريحا، ولا تستخدمه إلا للنوم. واستخدم كرسيك للقراءة ومشاهدة التليفزيون، واجعل استخدام فراشك مقتصرا على النوم فقط.

٣- تأكد من كون غرفة نومك هادئة ومعتمة. ويجب أن تكون أيضا ذات تهوية جيدة ويحافظ فيها على درجة حرارة ثابتة ومريحة.

٤- مارس الكثير من التمارين الرياضية نهارا.

٥- كل بشكل صحيح. وتجنب الكافين والكحول. ولاسيما فى الأوقات المتأخرة من الليل. وإذا كنت تتمتع بوجبة سريعة فى وقت الذهاب إلى النوم فاجعلها خفيفة.

٦- إذا لم تستطع النوم، فلا تبق مضطجعا فى الفراش، تتقلب من جانب إلى آخر؛ انهض وقم بأى عمل آخر، ثم حاول النوم ثانية.

ابنى حياة متوازنة

إذا كان الاعتدال هو مفتاح الصحة البدنية، فإن التوازن هو مفتاح الصحة النفسية. لذا، وازن العمل، واللهو، والرياضة، والراحة، والتساهل، والانضباط. ووازن بين الاعتماد على الذات، والاعتماد على الآخرين، والعزلة، والتآلف مع الآخرين. وأخيرا وازن بين عقلك وجسمك للمحافظة عليهما فى حالة صحية جيدة، وفى وضع ملائم.



إرشادات لتجنب التوتر الناجم عن العمل

يعتبر التوتر الناجم عن العمل من أهم مصادر التوتر المتكررة بشكل يومى، وغالبا ما ينعكس هذا التوتر على الحياة الأسرية والاجتماعية أيضا، لأن المشكلة التى تزيد الطين بلة تتمثل فى نقل مشاكل وهموم العمل إلى المنزل.

وللوقاية من التوتر الناجم عن العمل ينصح خبراء الصحة النفسية بضرورة الالتزام بالإرشادات والنصائح التالية:

- يعتبر التخطيط والتنظيم من أهم مقومات العمل الناجح لهذا ينبغى الحرص على الالتزام بذلك واستثمار الوقت بالشكل اللائق فى العمل من أجل انجاز كافة المهام دون أى تأخير لأن التأخير فى ذلك وتعمد إنجاز المهام الموكلة للشخص الموظف فى مواعيدها المحددة يؤدى للتوتر.

احرص على وضع الهاتف على جهاز الرد الآلى على الاتصالات الواردة إليك حتى تنتهى من أعمالك الضرورية ومن ثم يمكنك الاستماع للرسائل الصوتية المسجلة وإجراء اللازم بخصوصها.

تجنب العمل الطويل والمستمر، إذ ينصح بأخذ فترات قصيرة من الراحة بين كل ساعتين من العمل المتواصل لتجنب الإجهاد والضغوط النفسية الناجمة عن العمل ومن أجل إنجاز المهام بنوعية ممتازة. تجنب الإكثار من تناول المنبهات كالماء أو العصائر الطبيعية غير المحلاة.

خذ نفسا عميقا وهادئا بين الحين والآخر وانتبه إلى طريقة تنفسك أثناء العمل، إذ أن الكثير من الأشخاص لا يتنفسون بشكل جيد أثناء العمل أو الانشغال بأمر ما.

فى الصباح الباكر وقبل البدء بأى عمل ينبغى الحرص على ترتيب المكتب

وعدم طرح الأوراق والأشياء الأخرى بشكل غير منظم.

دون الملاحظات المتعلقة بالعمل والمواعيد وغير ذلك من أجل الاستفادة منها عند الحاجة.

لا تتردد فى استشارة رئيسك فى العمل أو أى زميل آخر لدى التوقف عند أى مشكلة قد تعترضك أثناء ممارسة أعمالك.

من المهم جدا أن تكون بيئة العمل صحية وأن يلتزم المرء بالقواعد والشروط الصحية للجلوس أثناء العمل.

فكر بهدوء وبروية وتجنب المشاحنات التى قد تحدث فى العمل وحافظ على علاقات ودية يسودها الاحترام بين زملاء العمل.

وأخيرا يمكن القول أنه بالرغم من أن مشاكل العمل عديدة إلا أن التغلب عليها ليس بالأمر الصعب خصوصا إذا ما امتلك الإنسان الوعى الكافى وتعلم كيف يسيطر على انفعالاته ويضبط أعصابه منعا لاشتعال الفتيل الذى يؤدى لمشاكل أكثر تعقيدا والتى تؤثر بشكل سلبى على صحة الإنسان وحياته بشكل عام.



استثمر الفرص للتغلب على الكآبة

لا نقدم لك وصايا الأطباء وعلماء النفس فلعلك واجدها هنا وهناك، وما أكثرها هذه الأيام التى يعيش فيها بعض الشباب السأم والضجر والملل والكآبة، إنما ننقل لك بعض تجارب شباب عاشوها ونجحوا فى التغلب عليها.

يقول أحدهم: أعالجها بقراءة القرآن.. كانت آيات الرحمة والنعمة واللطف الإلهى والجنة والنعيم، وتصوير ما فى الدنيا بأنه لعب ولهو، وأن الحياة الحقيقية هى الدار الآخرة، وأن السعيد الذى يعمل صالحا فيهنأ فى الدنيا ويسعد فى الآخرة.. فرأيت فى (عيادة القرآن) من العلاج والدواء ما لم أجده فى صيدليات العالم كلها.

ويقول آخر: أعالجها بالكتابة.. فأنا أسرد عواطفى وخواطرى وهمومى وسمومى على الأوراق.. فأشعر ببرد الخاطر وهدوء البال وسكينة النفس.

ويقول آخر: أعالجها بالصحبة الصالحة.. فكلما ضاق صدرى زرت أخا فى الله مؤمنا.. يزيد فى صبرى وثقتى بالله وإحساسى بتفاهة الدنيا، واعتزازى بالقيم والفضائل، وينقل لى من تجارب الصالحين ما يبدد آية كآبة أشعر بها.

ويقول آخر: أعالجها بالمرور والتوقف مليا أمام بعض الأحاديث الشريفة والروايات والحكم، لأرى أن حالى ليس فريدا، وأن من عاش بالقرب من الله أنساه همومه الصغيرة وشغله بالهم الأكبر.

ويقول آخر: أعالجها بزيارة الأحياء الفقيرة لأشكر الله على ما أنعم علىَّ.. وربما زرت المقبرة لينشرح صدرى أن حدود الدنيا هى هذه، وأن ما بعدها خير وأبقى.



الملل والقضاء عليه

مع ضغوط الحياة اليومية والقيام بالأعمال وكأننا آلة صماء مما يجعلنا نشعر بأن حياتنا ما هى إلا روتين يومى ممل يشعرنا بأننا نتحرك داخل دائرة مغلقة من الصعب الخروج منها وتجعلنا لا نستطيع رؤية الحياة خارجها وهذا يشعرنا بالملل واستمرار هذا الشعور قد يؤدى إلى الشعور بالاكتئاب..

وعن كيفية التغلب على الشعور بالملل تحدث الدكتور هاشم بحرى أستاذ الطب النفسى فى كلية الطب جامعة الأزهر لصحيفة (الأهرام) المصرية قائلا: فى جلسات العلاج النفسى الجمعى طرح المشاركون مشكلة مهمة تتمثل فى شعورهم المستمر والمتزايد بالملل.. والغريب أن الإحساس بالملل موجود لدى جميع الفئات العمرية والعاملين وغير العاملين الكل لديه الإحساس بضغط الروتين والزهق من التكرار.. وذكر بعض المشاركين خبراتهم فى كسر الملل من خلال ممارسة بعض النشاطات غير المعتادة والتى قد يعتبرها البعض غريبة أو غير منطقية مثل التدريب على الغوص، القفز بالمظلات أو المشى لمسافات طويلة أو الذهاب للشاطئ والتحدث للبحر والاندماج فى تمارين التأمل الطبيعة الجميلة، الخروج للصحراء وطبعا يمكن لأى شاب أو شابه أو زوج وزوجة ابتكار ما يناسبهم من نشاط غير معتاد وغريب لتجديد نشاطهم..

وكسر الملل أولى خطوات الوقاية من الاكتئاب والتوتر لأنها ترفع قدرة الإنسان على المقاومة النابعة من سعادته وإحساسه بالقدرة على الخروج من الدوائر الصغيرة وأنه قادر على هزم الحصار الروتينى حوله وبالتالى الانتصار على الأمراض. وفى النهاية يؤكد الدكتور هاشم بحرى أن الإنسان طبيب نفسه.

إليك بعض الخطوات للتخلص من الحسد

الخطوة الأولى: أن نضع إصبعا على موضع الداء، أى نختبر أنفسنا لنكتشف هل أن داء الحسد قد تسرب إليها، وكيف تتعامل مع تفوق الآخرين واحترام الناس لهم وإعجابهم بما لديهم من مواهب وملكات.

الخطوة الثانية: أن نتحسس مخاطر المرض وآثاره الوخيمة الداخلية والخارجية. فقد لا يذهب إلى الطبيب الذى لا يشعر بخطورة المرض أو يستسهله، لكنه إذا عرف أنه مرض خطير بادر إلى علاجه.

الخطوة الثالثة: دراسة أسباب الحسد فى كل حالة ومناقشتها مناقشة علمية وصريحة، فقد تختلف أسباب الحسد من حالة إلى أخرى. والغاية من دراسة الأسباب هو السعى لتجفيفها وردمها قبل أن تصبح حفرة عميقة يصعب الخروج منها.

الخطوة الرابعة: وصفة العلاج، وهى وصفة تشتمل على بنود عديدة، منها:

١- أن نتذكر دائما أن النعم هبات إلهية ولا تقاس بالاستحقاق وعدم الاستحاق، فحكمة الله أبلغ وأوسع من مداركنا **﴿أَمْ يَحْسُدُونَ النَّاسَ عَلَىٰ مَا آتَاهُمُ اللَّهُ مِن فَضْلِهِ﴾**(١).

٢- لنتذكر أيضا، أن المحسود لا يقصد -فى الأعم الأغلب- الإساءة إلينا، أو إثارة حالة الحسد داخل نفوسنا، فلم نحارب إنسانا بريئا أو نشهر العداوة ضده؟!

٣- لنتعلم.. أن نتطلع إلى ما فى أيدينا من نعم ومواهب وخصائص، ولا يكون أكبر همنا أن نمد أعيننا إلى ما متع الله به غيرنا.. فالعيون المتطلعة إلى

---

(١) سورة النساء الآية: ٥٤.

الأعلى تتعب[1].. أكثر النظر إلى من هم دونك، فهو نظر يحمل إليك الكثير من المشاعر الراضية الشكورة.

٤- أن نتذكر أن امكانية السعى للحصول على ما لدى الغير أو بعضه أو أكثر منه، متوافرة خاصة إذا امتلكنا إرادتنا وعزمنا وتصميمنا على بلوغ ما نتمنى. وهذه ليست وصفة تسكينية، فلعلك جربت فى حياتك كيف أن الإرادة - كما يقال- تصنع المستحيل أو تقهره.

إن السعى بحد ذاته يخفف من مشاعر الحسد وربما يزيلها تماما، أو يقلبها إلى (منافسة شريفة) أى التنافس فى الخبرات والإبداع والتنمية والتطوير.

٥- نم ما لديك من نقاط إيجابية ومزايا طيبة ومواهب أولية حتى تكون مرموقة.

٦- لنتذكر دائما.. مساوئ الحسد وأضراره وشروره وما فعله بالحساد من قبل، وليردد من يشعر بالحسد قول الشاعر:

لله در الحسد ما أعدله   قد بدأ بصاحبه فقتله!

والعاقل -كما يقال- من اتعظ بغيره، فهل ارتضى لنفسى أن أكون طعمة للحسد يأكلنى ليلا ونهارا، وأنا أتفرج على مشهد افتراسى دون أن أضع حدا أو نهاية لاسترساله فى نهش قلبى ومشاعرى؟!

٧- لنقرأ فى عيون الناس وملامحهم وانطباعاتهم ومواقفهم من الحاسدين، لنرى كيف أنهم ينبذون الحسود ويمقتونه ويهربون منه هروبهم من النار المحرقة. ولندر البصر لنرى الحساد كيف يحشرون فى الزوايا الضيقة.. مهملين.. محتقرين قد انفض الناس من حولهم.

٨- حاسب نفسك عند كل حالة حسد.. ولا تدعها تمر وأنت ساكت أو

---

(١) قد يقول شاب أو فتاة إذا أدمنا النظر إلى من هم دوننا فإننا سوف لن نتطور، وهذا الكلام صحيح على صعيد الفضائل الخلقية والإرتقاء بالمستوى العلمى وتطوير الأداء العلمى أما الماديات والشكليات فمن طبيعتها أنها ترهق كواهلنا النفسية.

راض.. اعتبر ذلك حالة مشينة.. ربى فى نفسك حالة التأنيب الداخلى، فذلك سبيل من سبل تطويق الحسد ومحاصرته تمهيدا لقتله.

وربما كان نافعا أيضا أن تستثير فى نفسك حالة الشعور بالإثم، بأن تقول: هذه معصية.. هذه كبيرة.. هذا عمل يسخط الله.. إلخ.

٩- راجع حالات الحسد التى تقدم ذكرها فى البداية.. ادرسها بنفسك.. حاول أن تواجه كل حالة بعكسها، فإذا دعاك الحسد إلى طمس فضائل الآخرين.. خالفه وانشر تلك الفضائل.. وإذا حملك على التكبر فجابهه بالتواضع.. وإذا دعاك إلى احتقار الآخر فقابله بالاحترام والتقدير، وإذا وسوس لك باغتيابه فأكثر من مدحه والثناء عليه، وإذا ضغط عليك لتقاطعه أو تهجره فقابل ذلك بالألفة والتواصل. فردود الأفعال هذه ستكون لها آثار إيجابية على نفسيتك، وستجد أنك أكبر من خواطر شيطانية تريد أن تحبسك فى زنزانة الحسد الضيقة.

١٠- قو الحالة الإيمانية لديك.. التقوى والورع يمكن اكتسابهما بالتربية الخاصة، والمفردات السابقة كلها تزرع فى داخلك هاتين الملكتين، فإذا اتقيت الله فى أخيك ولم تبغ عليه بحسدك، وإنما تمنيت له المزيد من التوفيق والنعم، فإن ذلك سوف يحقق لك أكثر من مكسب، فعلاوة على أنك تكسب مودته ومحبته وعرفانه بلطفك، فإن الله سيرزقك مثله وزيادة، وستعيش هانئا قرير العين.

١١- راجع كتب الأخلاق والمواعظ التى قيلت فى علاج الحسد، والدراسات التى تضع خطوات عملية لمجابهته، وستجد فيها ما يأخذ بيدك فى طريق المكافحة.

١٢- اعمل بنصيحة رسول الله ﷺ لأنها مجربة وذات أثر فعال، فلقد قال لأصحابه ذات يوم: (ألا إنه قد دب إليكم داء الأمم من قبلكم وهو الحسد، ليس بحالق الشعر، لكنه حالق الدين، وينجى منه أن يكف الانسان يده، ويخزن لسانه، ولا يكون ذا غمز على أخيه المؤمن).

فالنبى ﷺ هنا يقدم لنا وصفة علاجية ناجحة للحسد، فى قوله (وينجى منه)، فالنجاة من الحسد ترتكز على ثلاث ركائز:

أ . كف اليد: أى أن لا يتحرك الجسد من حالة نفسية داخلية إلى ممارسة للعنف مع المحسود فى الخارج، كما فعل (قابيل) مع (هابيل) فقد بسط إليه يده ليقتله.

ب . حبس اللسان: فلا يطفح الحسد من الداخل إلى اللسان بكلمات الفحش والبذاءة والتسقيط والسباب والتشهير والغيبة والبهتان، فتلك روائح منتنة لا تنبعث إلا من القلب الآسن الذى تنمو فيه طحالب الخبث والسوء والرذيلة والتشفى.

ت . لا تكن غمازا: والغمز هو الطعن فى سمعة وقدرات ومواهب المحسود من أجل إسقاطه فى نظر الآخرين، لأن الحاسد يريد أيضا أن يؤلب غيره على محسودة حتى لا يبدو الحاسد الوحيد.

وقد طرح النبى ﷺ العلاج المذكور بصيغة أخرى فى حديث آخر، حيث يقول: (وإذا حسدت فلا تبغ) أى يجب أن لا يتطور الحسد لديك إلى حالة بغى وعدوان ومكيدة وحقد أعمى.

الخطوة الخامسة: واظب على العلاج.. واحمل نفسك على تطبيقه.. ولا تضع الدواء على الرف دون أن تستخدم منه شيئا، وإلا مكنت داء الحسد من أن يكون عقدة مستحكمة.



كيف تعاتب صديقك؟

العتاب فيه صفاء النفوس والعتاب على قدر المحبة، قول يتداوله الناس، لكن العتاب لا يكون أسلوبا فعالا الا اذا استخدم فى الوقت المناسب ومع الشخص المناسب الذى يتقبل العتاب اللطيف بصدر رحب وحتى لا تخسر اصدقاءك من عتابك لهم، نقدم لك فيما يلى ٦ نصائح فى هذا الشأن.

حدد عتابك

فلا يجب أن يزيد عتابك على حد معين، ولا تحول كلامك لنوع من التوبيخ، ولا تكرر ما تقوله ولا تلح كثيرا، حتى لا يتحول كلامك لنوع من الهجوم غير المحبب.

لا تتهاون:

بينما لا يجب ان يزيد عتابك على حد معين، يلزم أيضا أن لا ينقص عن الحد الذى يجعله فعالا، فالتهاون احيانا يؤدى إلى استسهال الامر من قبل صديقك، ومن ثم يتمادى فى عدم مراعاة ما يضايقك.

لا توجه اتهاما مباشرا:

فلا يجب أن تضع صديقك موضع المتهم، فتضطره للدفاع عن نفسه بطريقة تبدو وكأنه يبرئ شخصه من تهمة مؤكدة، فذلك يوغر صدره تجاهك، وربما تخسره جزئيا أو كليا.

ضع النقاط على الحروف:

عندما تعاتب صديقك حدد بدقة الأشياء التى ضايقتك منه، بمعنى أن تضع النقاط على الحروف، مع التأكيد عند عتابك انك باق على صداقته، وان عتابك ما هو الا من باب البقاء على الود القديم.

كن مهذبا:

فـلا تستخدم ابدا كلمات خارجة عن الأدب، وانتق الفاظك بعناية، حتى لا تحرج صديقك فلا يعود ينسى كلماتك.

كن هادئا:

لا ترفع صوتك، وتكلم بهدوء ودون انفعال، وتذكر انك تعاتب ولا تشاجر.

(العتاب دائما ما يكون بين الاحباب)



كيف تعمل مع من لا تطيقه؟

ازدهرت كثيراً الكتب التى تعرض تجارب وأفكاراً عملية وتطبيقية فى الحياة والإدارة والتربية، ولاقت ترجماتها العربية إقبالاً كبيراً، وخاصة الكتب التى تعرض تجارب عن العمل مع ذوى الطباع الصعبة وفى أجواء الخلافات والتوتر، وقال لى أحد الناشرين والموزعين فى معرض للكتب إن هذه الكتب لا تتبقى منها نسخة بمجرد عرضها ويسأل عنها الناس، وقد جربت بنفسى أن أسأل عنها لدى البائعين وأتظاهر بأنى لا أتذكر عنوان الكتاب، فيجيبنى البائع مبتسماً: أنت تبحث عن كتاب (العمل مع ذوى الطباع الصعبة) أو (تسوية الخلافات فى العمل) ثم يتحدث عن هذه الكتب وطرافتها ويهز رأسه أسفا لأنها نفذت. أحد هذه الكتب للجمعية الأمريكية للإدارة يقول مؤلفاه عن قصته أنهما نشرا إعلاناً فى الصحف.. هل يتسبب بعض الأشخاص ذوى الطباع الصعبة فى تدمير حياتك؟ هل تعانى من غضب أحد الأفراد وكراهيته؟ هل يعانى زميل لك من الشك الزائد عن الحد؟ هل يستهزئ المشرف بأفكارك ويسخر منها؟ هل الآخرون لا يستمعون إليك؟ هل يتعامل مديرك معك بلا مبالاة؟ هل ينتزع زميلك العدوانى الذى يهوى المنافسة كل المكافآت والاهتمام؟ هل ترجع إلى بيتك مرهقاً ومحبطاً؟ سنقدم لك استشارات مجانية بشرط أن تؤدى التدريبات التى سنحددها لك، وفى اليوم التالى كانت حشودا غفيرة تأتى إلى المكتب وكأن الإعلان كان عن رحلة سياحية مجانية. وربما كان جوهر الحياة هو تعلم العمل والتعامل مع ذوى الطباع الصعبة فكل إنسان هو صعب فى جانب ما، أو يواجه هذه الفئة من الناس.

نجمل الصفات التى تسبب الصعوبات فى العمل المشترك مع الناس فى الغضب، والشك، والتشاؤم، والسخرية والتهكم، والخجل والهدوء، والنرجسية،

والتطرف فى المنافسة، والإفراط فى السيطرة، والتملق. وتجعل الصفات وتفاعلاتها أنماطاً من الزملاء ذوى الصفات الصعبة يمكن إجمالها فى: بطئ الاستجابة، والسلبى، والمغرور، والمتمرد، وكثير الشكوى، والجبان، وضعيف الاحتمال، والنفعى، والمناور، والمولع بالتأجيل، والمتراخى، وشديد العصبية، والمتهكم، وشديد الحساسية.

ثمة مشكلة أكثر انتشاراً وهى الخلافات فى العمل والتعامل معها، والخلاف أمر طبيعى ومتوقع، بل هو الأصل، ولا يمكن تسوية جميع الخلافات، ولكن يمكن على الأقل الاستفادة من أغلبها، ولن يكون المدير والموظف والأب ناجحاً بدون القدرة على إدارة الخلاف. الثقافة السائدة والقيم تساعد فى تكوين بيئة محيطة بالعمل تعقد أو تبسط إدارة الخلافات والمشكلات، وهى مرتبطة بالطفولة المبكرة، والدراسة، والمراهقة، والرشد، والأحداث المهمة فى حياة الإنسان، وعلى الأغلب فإن ثقافة الناس والمجتمعات تقدم خبرات تساعد فى احتواء المشكلات والمواقف.

ومن أساليب إدارة الخلاف التنافس، بمعنى محاولة كسب الأغلبية والمراهنة عليها فى مواجهة الخلاف، والاحتواء والتساهل، وذلك عندما يكون الحفاظ على العلاقات والمعنويات مهماً ويشكل أولوية، والانسحاب وتجنب المواقف الخلافية وبخاصة عندما يحتدم الجدال، أو إذا كان موضوع الخلاف أمراً تافهاً، والحلول الوسط والتوفيق بين الأشخاص ووجهات النظر، وهذا يفيد لتحقيق تسوية مؤقتة، أو للتوصل إلى اتفاق، أو للوصول إلى حل فى ظروف صعبة، وهنا يكون الاتفاق ليس مهماً ولكن المهم هو تفهم مشاعر الشخص الآخر والاعتراف بها.

يندر أن يكون الرئيس فى العمل شخصاً عظيماً يتمتع بكفاءة عالية، ويندر أيضاً أن يكون بائساً قليل الخبرة، ولكنه عادة ينتمى إلى الوسط الغالب من الناس، ويتوقع أن ينطبق عليهم الكثير مما يقع بين الزملاء ولكن الخلاف معهم

أكثر صعوبة وتعقيداً، من المهم فى هذه الحالة تحليل شخصية الرئيس وسلوكه وتحديد نقاط الخلاف والالتقاء والحلول الممكنة للمشكلة وطرق الوصول إليها، ويجب الأخذ فى الاعتبار أن العلاقة الطيبة مع الرؤساء هى إنجاز فى حد ذاته يجب السعى إليه (دون غش أو تملق) فهذه العلاقة تلعب دوراً رئيسياً فى النجاح والفشل. وفى كثير من الأحيان تكون الطريقة التى يؤدى بها العمل لا تقل أهمية عن أداء العمل، فإذا لم يشعر الفريق بالرضا والانسجام فإن العمل حتى لو أنجز سيبقى مهدداً بالفشل وربما يكون فاشلاً بالفعل.

ومن أكثر الأساليب بعداً عن الصواب هو الانشغال بتعديل سلوك الآخرين دون الالتفات إلى الذات، حتى لو كان سبب المشكلة هم الآخرون وليس أنت، فمجال السيطرة والتحكم هو أنت وليس الآخرين، فلتفكر كيف تواجه المشكلة أو تخفف من أثرها عليك، أو تتفاداها، حتى لو كان القرار الصائب هو المواجهة والحزم فالأمر متعلق بك أنت، وفى جميع الأحوال فإن المصارحة بهدوء وود تضع النقاط على الحروف، ويجب أن يشعر الرئيس والزميل والمرؤوس بقوتك الداخلية ويحسب حساب المواجهة معك، ولكن إذا ارتكبت خطأ فيجب أن تعترف بخطئك.

وتوضح الأبحاث والدراسات أن الأفراد المتشككين ومنعدمى الثقة والساخرين تقل أعمارهم عمن يتحلون بالثقة والتواضع، وأوضحت الدراسات أيضا أن الشك يسبب الإصابات بالأزمات القلبية، وهذا ما يؤكده الخبراء الذين يدرسون العلاقة بين العواطف والانفعالات والصحة.

المصادر: العمل مع ذوى الطباع الصعبة.

تأليف: وليام لندين وكاثلين لندين.

الرياض: مكتبة جرير، ١٩٩٩ تسوية الخلافات فى العمل.

تأليف: جيرى ويزينسكى.

الرياض، مكتبة جرير، ١٩٩٩

العناية والاهتمام بمشاكل الآخرين

(وإنك لعلى خلق عظيم).. لا عجب إذا وقف الإنسان مذهولاً أمام عظمة هذا الرسول ﷺ وتساميه الأخلاقى والانسانى الفريد.. فالمتتبع لسلوكه وسيرته العملية لا يملك إلا أن يسلم بأن هذا الخلق هو حقا خلق نبى عظيم، يكرس كل جهده وحياته لتخفيف آلام الإنسان ومعاناته، وإعادة الأمن والطمأنينة إلى النفس..

إن تحليل ما صدر عنه من مواقف سلوكية فى هذا المجال تجسد أخلاقية الرحمة التى افتقدها الإنسان فى عالم القسوة وموت الضمير وتجسد أخلاقية التواضع فى عالم تستولى عليه روح الكبرياء والغرور.. وتجسد روح الهم والاهتمام بالآخرين وحل مشاكلهم، فى عالم تسيطر عليه روح الأنانية واضطهاد الإنسان.. فهو فى كل سلوكه وسيرته يجسد قول الله الحق: (وما أرسالناك إلا رحمة للعالمين). لنقف أمام صورة رائعة أخرى من صور هذا السلوك الإنسانى النبيل يصنعه الرسول لجارية مملوكة فى مجتمع العبيد والأسياد..

إنه يسير فى سوق المدينة ليشترى قميصا متواضعا شأنه شأن سائر الناس.. وما أن يشاهد أحد الأشخاص الرسول، وقد ابتاع القميص من الحانوت، حتى يطلب منه أن يكسيه ويشترى له قميصا، فينزع رسول الله ﷺ ذلك القميص ويعطيه له.. ثم يواصل سيره فيلتقى بجارية قد استولى على قلبها الحزن والخوف، وراحت تبكى وتذرف الدموع.. استوقف هذا المشهد الحزين قلب الرحمة والحب لكل الناس.. قلب محمد ﷺ وراح يسألها ما يبكيك..؟ فتجيبه وتعرفه بمشكلتها.. لنترك رواية القصة للمؤرخين وكتاب السير، فنقرأها كما رويت..

قال ابن كثير راوي هذه الحادثة عن سلسلة من الرواة عن ابن عمر:

(سمعت رسول الله ﷺ، رأى صاحب بز فاشترى منه قميصا بأربعة دراهم، فخرج وهو عليه، فإذا رجل من الأنصار، فقال: يا رسول الله اكسنى قميصا، كساك الله من ثياب الجنة، فنزع القميص فكساه إياه، ثم رجع إلى صاحب الحانوت فاشترى منه قميصا بأربعة دراهم، وبقى معه درهمان، فإذا هو بجارية فى الطريق تبكى، فقال: ما يبكيك؟ فقالت: يا رسول الله دفع إلى أهلى درهمين أشترى بهما دقيقا فهلكا، فدفع إليها رسول الله الدرهمين الباقيين، ثم انقلب وهى تبكى فدعاها فقال: ما يبكيك وقد أخذت الدرهمين؟ فقالت: أخاف أن يضربونى، فمشى معها إلى أهلها فسلم، فعرفوا صوته، ثم عاد فسلم، ثم عاد فثلث فردوا، فقال: أسمعتم أول السلام؟ فقالوا: نعم، ولكن أحببنا أن تزيدنا من السلام، فما أشخصك بأبينا وأمنا، فقال: أشفقت هذه الجارية أن تضربوها، فقال صاحبها: هى حرة لوجه الله لممشاك معها، فبشرهم رسول الله بالخير والجنة).



كيف تقول (لا) بلباقة؟

كثيراً ما يقول معظم الناس كلمة (نعم) أسرع بكثير من قول كلمة (لا) فمثلاً عندما يرغب صديق لك فى الانتقال إلى منزل جديد فى مطلع هذا الأسبوع ويطلب مساعدتك فإنك توافق على الفور دون أن تتردد فى الوقت الذى ترغب فيه حقاً أن تستريح يومين فى منزلك فى جو من الهدوء. وأحياناً ما يطلب منك مديرك أن تنتهى من عمل معين فى وقت محدد ويريدك أن تعمل ساعات عمل إضافية فى الوقت الذى يكون لديك فيه ارتباط عائلى ما. فالكثيرون يجيبون (بنعم) بشكل تلقائى على مطالب من هذا النوع دون أن يفكروا فى مصالحهم الخاصة ومشاعرهم وبعدها يلومون أنفسهم بسبب قيامهم بذلك.

غير أن قول كلمة (لا) يتطلب شجاعة منك وقدراً كبير من الممارسة للنطق بها. وفى هذا الصدد تقول تانجا بوم المديرة التنفيذية (لوكالة الصداقة) فى كولونيا بألمانيا إن قول كلمة (نعم) عادة ما تكون أسهل من قول كلمة (لا) نظرا لأنك تجد نتيجة ذلك ابتسامة شكر من الشخص الذى يطلب منك تقديم خدمة له أو حتى عمل.

غير أنه فى حالات معينة يكون المرء فيها غير متيقن مما إذا كان قادرا على تقديم المساعدة للشخص، تجده لا يتردد فى الموافقة على تقديم المساعدة وتكون النتيجة أن يقول (نعم) على الرغم مما قد تسببه له تلك الكلمة من معاناة لصالح الآخرين. غير أن خبراء الطب النفسى يرون أن ذلك يدعو للأسف فالكل يمكنه قول كلمة (لا).

وفى هذا الصدد تقول رولف ميركل فى حديثها عن النواحى الصحية المتعلقة باحترام الذات واحترام الشخص فى حالة رفضك لمساعدته إن هناك مكاسب كثيرة تحصل عليها عندما تواجه بجسارة مشاعر الخوف التى تنتابك عند قول كلمة (لا). ويمكن أن يساعد رفضك لتقديم مساعدة فى استقرار العلاقة نظرا

لأن ذلك يساعد على إقامة حدود للعلاقة والتعبير عن مشاعر حقيقية.

ولكن بالنسبة للأشخاص الذين دأبوا على الموافقة على أى طلب فإن التغيير يمكن أن يكون عملية تعلم غير مريحة وتستغرق زمنا طويلا، وتقول ميركل (إن قول كلمة (لا) يبدأ فى المواقف التى نقوم بها ثم تتضح فى سلوكنا). وأضافت (قبل أن تتمكن من قول (لا) فى موقف معين يجب أن تسمح لنفسك أن تقوم بذلك من داخلك).

وذلك يحدث فقط عندما نسعى لتصحيح المفاهيم السلبية التى نربطها بقول كلمة (لا) التى تمنعنا من القيام بذلك. وتابعت أنه غالباً ما يرى الناس إنه عند قول كلمة (لا) سيغضب منى الشخص الآخر الذى تهمنى مشاعره للغاية).

غير أن ذلك يمكن أن يحل محله شيئ آخر هو قولك (إننى لا أعرف ما إذا كان سيغضب منى أم لا ولكن إذا كان يحبنى فقط لأنى أقوم دائما بالأمر الذى يرضيه عندئذ سيكون ثمن هذا الحب باهظا للغاية على المدى الطويل).

وتقترح تانجا بوم على من يطلبون نصيحتها أن يعدوا قائمة تضم النتائج المترتبة على قول كلمة (نعم) وكلمة (لا) على التوالى. وإذا أردت معرفة الأمور التى ينبغى أن تقوم بها إذا قررت قول كلمة (لا) تنصح بوم بإتباع ما يلى:

(أولا تعرب عن أسفك لأنك رفضت الطلب قائلاً (آسف) ثم توضح موقفك قائلا (لا) دون تردد ثم يلى ذلك المرحلة الحاسمة المتمثلة فى سرد أسباب قرارك). وتقوم بوم (بدون ذلك لن يفهم الشخص الآخر قرارك وسيجد صعوبة فى قبوله). وتصر على أن الأسباب التى يقدمها الشخص يتعين أن تكون حقيقية وليس هناك داعى لاستخدام ما يسمى (الكذب الأبيض). لتخفيف حدة التوتر فى ذلك الموقف. كما تؤكد على ضرورة صياغة هذا الرفض بأسلوب لا يسبب أى إهانة ولا يتعين أن يكون جافا ولا مطنبا.

بعد ذلك يتعين أن يكون هناك محاولة للمساعدة فى البحث عن بديل آخر مثل تقديم خدماتك فى عطلة الأسبوع المقبل بالمساعدة فى ترتيب الأغراض فى المنزل القديم.

لا تكن لطيفا أكثر من اللازم

تحاول دائما أن تفعل ما يتوقعه منك الآخرون، وتحرص على ألا تؤذى مشاعرهم، تسارع إلى مساعدة الأصدقاء والأقارب كلما احتاجوا إليك وتتفادى مضايقاتهم حتى لو اثاروا غضبك، اذن أنت شخص لطيف وتحب وتحرص على أن يصفك الناس هكذا. ومع ذلك اذا امعنت التفكير فى سلوكياتك (اللطيفة) ستكتشف انها فى كثير من الأحيان سلوكيات (انهزامية) كأن تقول نعم حينما كان ينبغى أن تقول لا، أو تتظاهر بالهدوء عندما تكون غاضبا، أو تلجأ للكذب لأنك تخشى ايذاء مشاعر الآخرين، وقد تتحمل اعباء فوق طاقاتك حتى لا تحرج شخصا عزيزا عليك. أى أنك فى سبيل الحفاظ على التعامل مع الآخرين بلطافة ترتكب العديد من الأخطاء التى قد تؤثر بطريقة سلبية على عملك وعلاقاتك الاجتماعية.

ومن أكبر الأخطاء التى يقع فيها من يتسم باللطافة هى النزعة إلى الكمال مما يفرض ضغوطا كبيرة عليه، ويتطلب مجهودا مضنيا منه لاثبات الذات، والقيام بالمهام المختلفة على أكمل وجه، فضلا عن الارضاء الدائم للآخرين. ويجب هنا توضيح أن محاولة الوصول للكمال فى حد ذاتها ليست عيبا ولكنها تصبح خطأ عندما تدفعك لوضع معايير غير واقعية لنفسك، أو تكبدك ما لا تتحمل من مجهود أو وقت أو مال، أو عندما تصبح هاجسا لدرجة تعوق أدائك لعملك. وأول خطوة لتصحيح هذا الخطأ هو الايمان (وليس مجرد ترديد العبارة) بأنه لا يوجد أحد كامل وتقبل نواحى القصور لديك. يأتى بعد ذلك إدراك ان الكمال ليس هو الطريق الوحيد لحيازة قبول الآخرين. وبجانب النزعة للكمال يلخص ديوك روبنسون أخطاء أخرى يقع فيها الناس اللطفاء بشكل يومى منها:

- القيام بالتزامات أكبر من طاقتك: عادة دون أن نشعر يوقعنا اللطف فى

مأزق، أما أن نقول لا لشخص عزيز يطلب منا شيئا فنشعر بالأنانية والذنب، أو نحاول القيام بكل ما يطلب منا فنستنزف طاقتنا.

- عدم قول ما تريد: وربما تلجأ لذلك لأنك تعتقد أنه غير مناسب اجتماعيا، أو لا تريد أن تظهر بمظهر الضعيف، أو تخشى الرفض أو لا تريد أن تسبب حرجا لمن تحب، وفى كل الأحوال فان عدم الافصاح عن مشاعرك ومتطلباتك وكبت ما تريد فى سبيل الآخرين سيؤدى بك إلى المرض النفسى والعضوى كما قد تتبدد ملامح شخصيتك.

- كبت غضبك: المقصود هنا هو الابقاء على هدوء الاعصاب فى حين ان داخلك يلغى نتيجة استغلال الاخرين لك أو ايذائهم لمشاعرك وهو ما يعتبر نوعا من التزييف والكذب على النفس وعلى الآخرين. والدعوة لعدم كبت غضبك لا تعنى ابدا ان تثور كالبركان، كل ما عليك أن تظهر للآخرين ان ذلك التصرف يضايقك حتى لا يكررها.

- التهرب من الحقيقة: حرصا على أن تكون لطيفا دائما فانك كثيرا ما تتهرب من قول الحقيقة حتى لا تحرج الآخرين ولكن ذلك لا يفيدك ولا يفيدهم. عليك قول الحقيقة بتواضع وحساسية. فعلى سبيل المثال اذا سألتك زوجتك عن رأيك فى صينية البطاطس التى لم تعجبك، لا داعى لأن تكذب وتقول إنها كانت رائعة، ولا داعى ايضا أن تكون فظا وتقول أنها كانت سيئة بل يمكنك الاجابة بأنك عادة تحب البطاطس من يدها ولكن طعمها هذه المرة كان مختلفا بعض الشئ. وهكذا تكون قد خرجت من المأزق بأقل الخسائر.

ان التخلص من الاخطاء البسيطة السابقة لا يعنى اطلاقا التوقف عن ان نكون لطفاء بل فقط تساعدنا على ترشيد المجهود الاضافى المبذول للحفاظ على التعامل بلطف فى كل الأوقات والذى كثيرا ما يأتى على حساب اعصابنا وراحتنا. أما اذا كنت لا تعانى من كونك (لطيف أكثر من اللازم) ومازلت تبحث عن وسيلة لتكون لطيفا فعليك قراءة كتاب (كن لطيفا وإلا) لوين كلايبوف.

ماذا لو كنت الشخص المتردد؟

لست متأكدا من أن هذا هو سؤالى، لكن هل كنتم تريدون منا أن نرفع أيدينا عندما سألتم عن عدد المماطلين فى الفريق؟ وقبل أن أتأكد من ذلك كنتم قد استمريتم ولم يسبق لى أن رفعت يدى عاليا، لكن تلك هى حقيقتى، على الأقل فى بعض الأحيان. وعلى كل حال فكرت فى أنه كان يجب على أن أقول لكم بأنه كان فى الفريق مماطل آخر غيرى على الأقل، أكثر مما كان فى واقع الأمر. لقد ارتفعت الأيدى عاليا ما لم يكن بينها يد من لا يعتقد أنه مماطل، فهل يحدث ذلك؟ (المخلصة/ لوتا داوتس)

عزيزتى لوتا،

الحقيقة، إن أحدا من المماطلين الحقيقيين لا يرفع يده، وإن جميع من رفعوا أيديهم من الناس الآخرين، إنما كانوا يمزحون. إن لدينا الكثيرين ممن يقولون لا وهنا نود أن نسدى لك نصيحة صغيرة، وهى أن تذكرى نفسك دائما بقواعد الحساب التقريبى المبنية على التجربة العملية لا على المعرفة العلمية:

١- لا يوجد هناك قرار متقن وكامل لأن لكل قرار ثمنا متأصلا لا يمكن التنبؤ به.

٢- إن أى قرار يهمل تنفيذه سوف ينفذ نفسه بنفسه.

٣- إذا ساورك شك بمعطيات القرار، فنفذه الآن.

إن ثمانين بالمائة من القرارات التى تواجهها يمكن تنفيذها فى لحظة معرفتها، ولن تستفيد بعد ذلك من أى معلومات إضافية، وإن نسبة خمسة عشر بالمائة فقط من القرارات تواجهها تستفيد من المعلومات الإضافييه وإن خمسة بالمائة من تلك القرارات سوف لا تحتاج إلى تطبيق أبدا.

وإذا ساورك قلق بأن قراراتك سوف تتسبب فى إلحاق الأذى بأى شخص فعليك أن تصارحهم عندئذ بقلقك من اتخاذ القرار، إن الإعراب عن القلق والحساسية بشعور الآخرين هى مهارة رائعة ما دام أنها لا تخفيك وراء سلوك معاكس.

إننا أيضا نوصى أن تبدأ بمراقبة القرارات الصائبة التى تقوم بصنعها، مثلا لقد قررت الكتابة والمتابعة، تقرر أن تنهض فى الصباح، وأن تأكل عندما تكون جائعا، وأن تذهب إلى الفراش عندما تكون نعسا، الخ... لاحظ أين تحقق نجاحا، ثم اعمل نظاما لصنع القرارات من أجل تطبيقه.



المدارج الخمس لتغيير النفس

حتى يغير الانسان الآخرين، فلابد أن يبدأ بنفسه فيغيرها، ليكون صادقا فى زعمه، مؤثرا فى دعواه، ولذلك يقول الله تعالى: ﴿ذَلِكَ بِأَنَّ اللَّهَ لَمْ يَكُ مُغَيِّرًا نِّعْمَةً أَنْعَمَهَا عَلَىٰ قَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ وَأَنَّ اللَّهَ سَمِيعٌ عَلِيمٌ﴾ (الأنفال: ٥٣).

١- كن جادا وقوم نفسك:

ذلك لأن أى تغيير لا يكون صاحبه جادا فيه فهو تغيير هش لا قيمة له. هذه الجدية ينبغى أن يتبعها تقويم لواقع النفس وذلك من عدة جوانب، لعل من أهمها:

أ - قدرات الفرد ومهاراته.

ب - رغبات الفرد وميوله وهواياته.

ت - الإمكانات المتاحة للفرد (ماديا ومعنويا).

ث - نقاط القوة ونقاط الضعف.

ج - الفرص المتاحة والمخاطر المتوقعة.

٢- تأمل المستقبل:

بعد تقويم واقع الذات، لابد له بعد ذلك أن ينظر إلى الأمام، وأن يحدد ماذا يود أن يكون فى المستقبل، ولذا فإن عليه القيام بالأمرين التاليين:

أ - تحديد الرؤية :Vission الرؤية هى الحلم بالمستقبل أو الصورة التى يرسمها الانسان لنفسه وما يود أن يكون عليه بعد سنوات عديدة، ولتكن عشر سنوات مثلا.

ب - تشكيل الرسالة Mission: الرسالة هى عبارة أو أكثر تعبر عن غاية الفرد، وماهيته، وما المجال الذى يود التميز به، والخدمة التى يرغب فى تقديمها، والجمهور الذى سيتعامل معه.

٣- خطط لنفسك:

بعد أن تتضح الرؤية ويتم تشكيل الرسالة، ويعرف الانسان غايته وما يود الوصول إليه فى المستقبل، فإنه يبدأ بالتخطيط للوصول إلى غايته تلك وتحقيق آماله وطموحاته، وهنا ينبغى تحديد التالى:

أ - الأهداف المرحلية قصيرة المدى.

ب - الوسائل الموصلة إلى هذه الأهداف.

ت - الأنشطة مع برمجتها زمنيا.

ث - السياسات الحافظة والضابطة للأهداف والبرامج.

ج - ابدأ التغيير متوكلاً على الله:

إذ أن آفة كثير من الناس أنهم يترددون كثيراً فى تنفيذ ما يخططونه لأنفسهم، لذا ينبغى أن يعزم الانسان على بدء تنفيذ الخطة، وأن يتوكل على الله ولا يتردد، كما قال الله تعالى: ﴿فإذا عزمت فتوكل على الله إن الله يحب المتوكلين﴾. وينبغى كذلك أن يهيئ المغير لنفسه ويوفر كل ما تستلزمه الخطة من إمكانات بشرية أو مادية أو معنوية.

٥- قوم وعالج واستمر:

حيث أن واقع التنفيذ قد لا يتطابق مع الخطط المرسومة، لذلك ينبغى أن يراقب الانسان أداءه، ويقوم واقعه بعد بدء التنفيذ، ثم يتعرف على الفجوة بين الواقع الحالى والأمل المنشود.

وبعد كل ذلك فإن على المغير لنفسه أن يصلح كل اعوجاج، وأن يعالج كل

انحراف، مع الاستمرار ومواصلة السير حتى يتم التغيير المنشود.

وقبل هذا وذاك ينبغى للانسان أن يكثر الدعاء والاستعانة بالله تعالى ليرزقه التوفيق والسداد، ولييسر له طريق التغيير، فالموفق من وفقه الله، والخاسر من خذله الله.



فهرس المحتويات



منتدى سور الأزبكية
WWW.BOOKS4ALL.NET